



**Nowe Horyzonty**

## **Diagnoza uzależnień behawioralnych Gmina Olecko**



## SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	3
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY .....	5
GRUPA BADANA.....	5
WYNIKI BADAŃ .....	6
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH.....	8
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH	15
ZAKUPOHOLIZM.....	26
PRACOHOLIZM.....	28
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.....	29
GRUPA BADANA.....	29
UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU .....	30
UZALEŻNIENIE OD KORZYSTANIA ZE SMARTFONU.....	36
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU.....	42
ANALIZA SWOT .....	50
PODSUMOWANIE .....	54
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA .....	58

## Wstęp

Terminem „uzależnienia behawioralne” określa się formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe). Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie. Zatem, poza uprawianiem hazardu, do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia.<sup>1</sup>

Raport ma na celu przedstawienie wyników badań ankietowych przeprowadzonych w pierwszym kwartale 2022 roku, obejmujących podstawowe problemy społeczne związane z uzależnieniami behawioralnymi.

Dane dotyczące zagrożeń behawioralnych uzyskane zostały w drodze anonimowych badań ankietowych przeprowadzonych w Gminie Olecko wśród dwóch grup reprezentujących lokalne środowiska:

- 1) dorośli mieszkańcy Gminy Olecko,
- 2) młodzież szkolna z terenu Gminy Olecko (szkoły podstawowe od klasy 6 oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych).

---

<sup>1</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

Celem przeprowadzonych badania była identyfikacja występujących w lokalnym środowisku zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi, w szczególności obejmującymi postawy i opinie respondentów związane z:

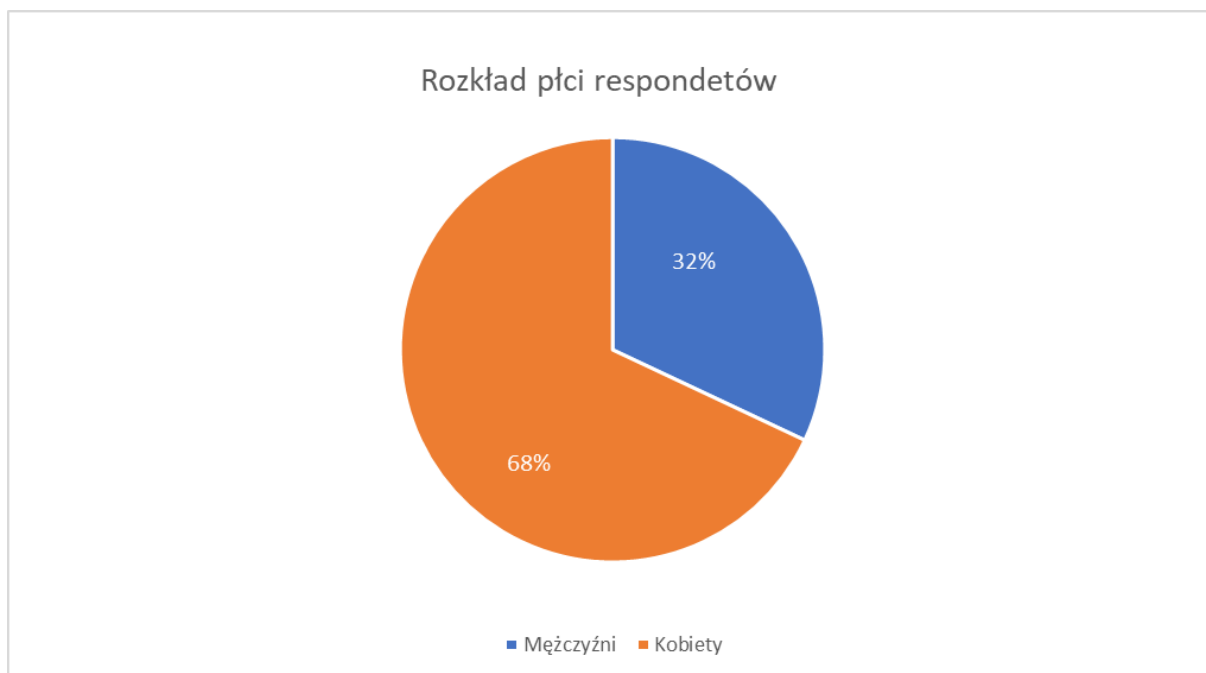
- uzależnieniem od gier hazardowych,
- uzależnieniem od Internetu, telefonu oraz korzystania z portali w mediach społecznościowych,
- uzależnieniem od zakupów,
- uzależnieniem od pracy.

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

## GRUPA BADANA

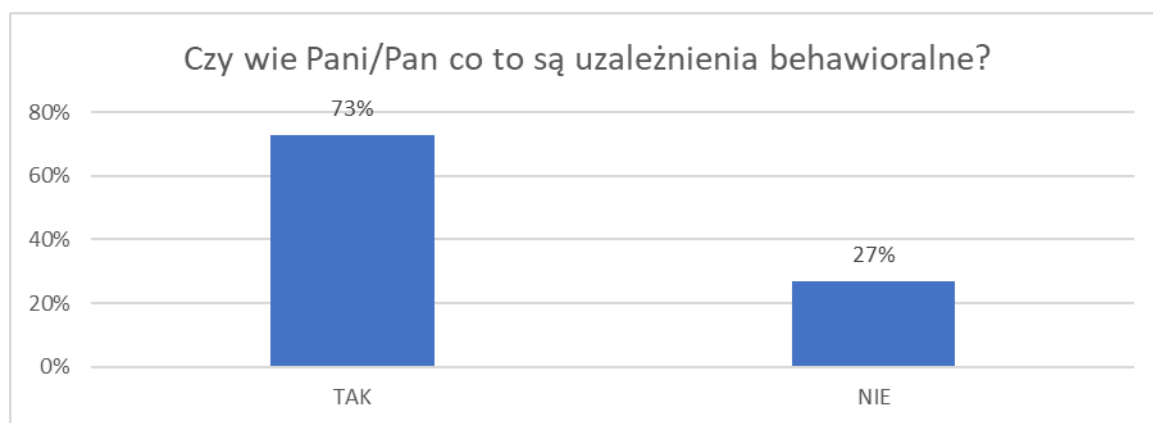
Badania zostały przeprowadzone metodą **CAWI** (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony www – wykorzystane narzędzie badawcze to Program CORIGO rekomendowane przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej.

**W badaniu wzięło udział 134 dorosłych mieszkańców Gminy Olecko. 32% z respondentów to mężczyźni, natomiast 68% to kobiety. Średnia wieku badanych to 37 lat i 8 miesięcy.**



## WYNIKI BADAŃ

W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Olecko zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat tego czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że **73% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę**, natomiast 27% wskazało przeciwnie.



Następnie poprosiliśmy o ocenę ważności różnych problemów społecznych w środowisku lokalnym. Przyjętą w tych badaniach miarą ważności odmiennych problemów jest odsetek respondentów, którzy wskazują dany problem jako bardzo ważny i raczej istotny. Poniższa tabela przedstawia rozkład odpowiedzi uzyskanych w badaniu mieszkańców Gminy Olecko.

*Ocena ważności problemów przez badanych mieszkańców*

Problem	Bardzo istotny	Raczej istotny	Raczej nieistotny	Zdecydowanie nieistotny
<b>Uzależnienie od komputera i Internetu (sieciologizm)</b>	48%	37%	11%	4%
<b>Zakupologizm</b>	7%	28%	45%	20%
<b>Hazard</b>	15%	20%	28%	37%
<b>Seksoholizm</b>	16%	21%	28%	35%
<b>Pracoholizm</b>	16%	39%	31%	14%
<b>Zaburzenia odżywiania (np. jedzeniologizm, anoreksja, bulimia)</b>	22%	28%	25%	25%

Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Olecko uznali: **uzależnienie od komputera i Internetu (85%), pracoholizm (55%) oraz zaburzenia odżywiania (50%).**

## UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH

Uzależnienie od hazardu należy do uzależnień behawioralnych i jest definiowane jako powtarzające się działanie, które nie może być kontrolowane i jest ze szkodą dla osoby uzależnionej, jej wartości, zobowiązań społecznych, zawodowych, ekonomicznych i rodzinnych oraz związanych z naruszaniem norm społecznych i prawa. Jest określane jako patologiczny hazard, nałogowe granie, hazard przymusowy. Bywa nazywane ukrytym nałogiem, bowiem w przeciwieństwie do innych uzależnień nie wywołuje widocznych dla otoczenia symptomów i można go dość łatwo ukryć. O diagnozie tego zaburzenia nie decyduje rodzaj uprawianej gry, lecz sposób grania, który z czasem staje się sensem życia dla osoby uzależnionej i główną motywacją życiową. Aktywność związana z graniem jest dominującą aktywnością, która często prowadzi do utraty pracy, rodziny, dóbr materialnych i marginalizacji społecznej. Bez względu na ponoszone koszty nałogowy hazardzista wraca do gry.

W Polsce problem patologicznego uzależnienia narasta i choć staje się coraz bardziej powszechny, to świadomość społeczna konieczności leczenia tej choroby, jak i samych form pomocowych pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 200 tys. jest narażonych na ryzyko uzależnienia. Uważa się, że ponad 6 mln osób cierpi i doświadcza negatywnych skutków uzależnienia swoich dzieci, rodziców, partnerów. Niebezpiecznym jest to, że inicjacja hazardowa dotyka osoby w coraz młodszym wieku. We współczesnym świecie, zagrożenie ryzykiem nałogu hazardowego jest związane z preferowanym sposobem



spędzania relaksacyjnego czasu i łatwym dostępem do nowych typów hazardu np. internetowego czy publiczne miejsca pełne elektronicznych gier.<sup>2</sup>

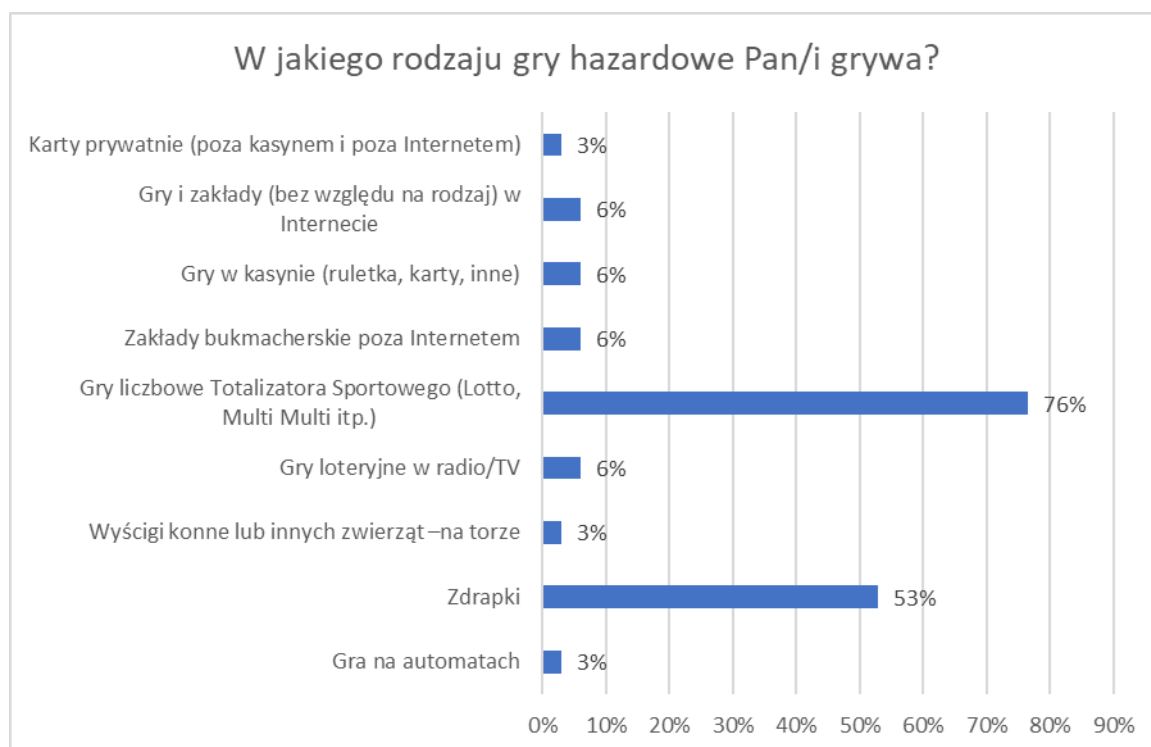
Respondenci zostali zapytani o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Olecko **75% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 25% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.



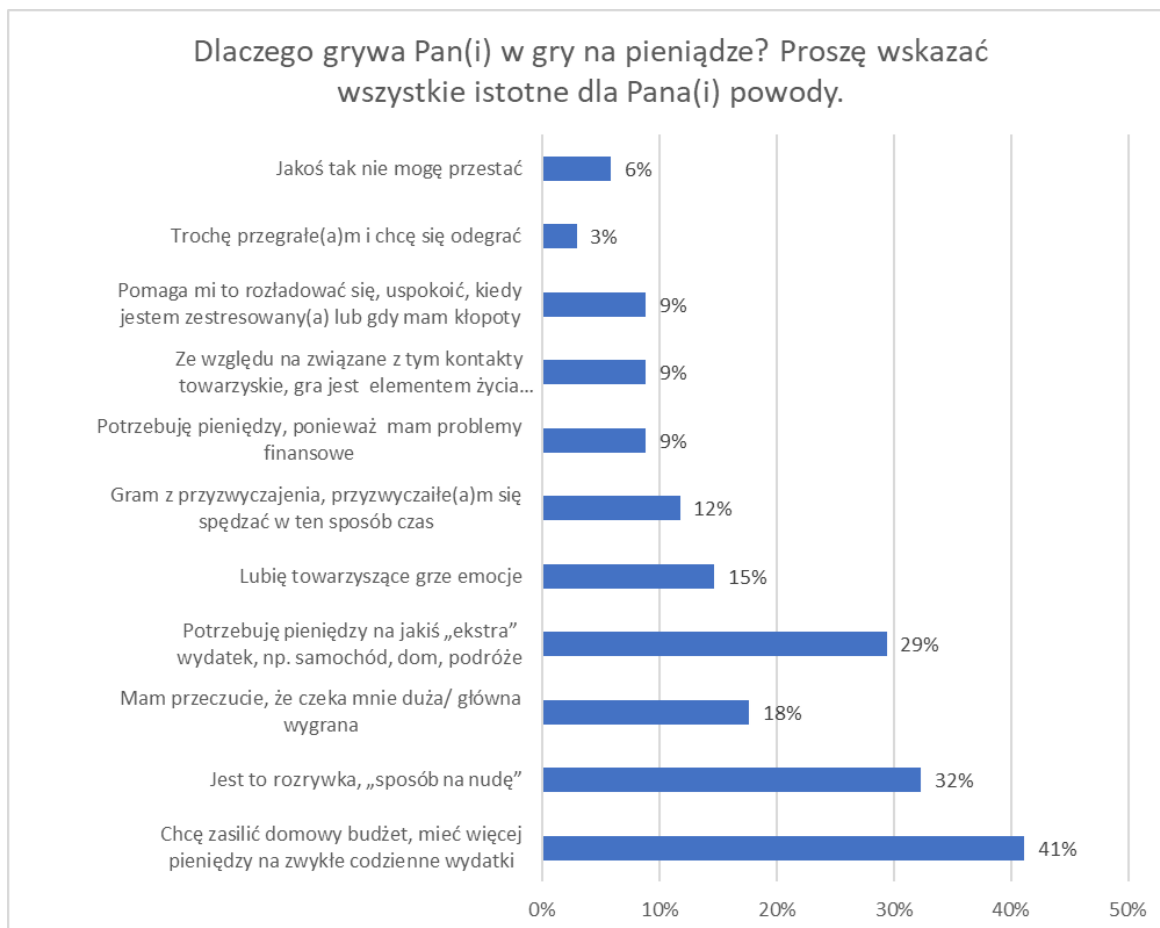
Następnie zapytaliśmy ankietowaną grupę o gry hazardowe w jakie grywają. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (76%) oraz zdraпки (53%).

---

<sup>2</sup> [www.salusprodomo.pl](http://www.salusprodomo.pl)

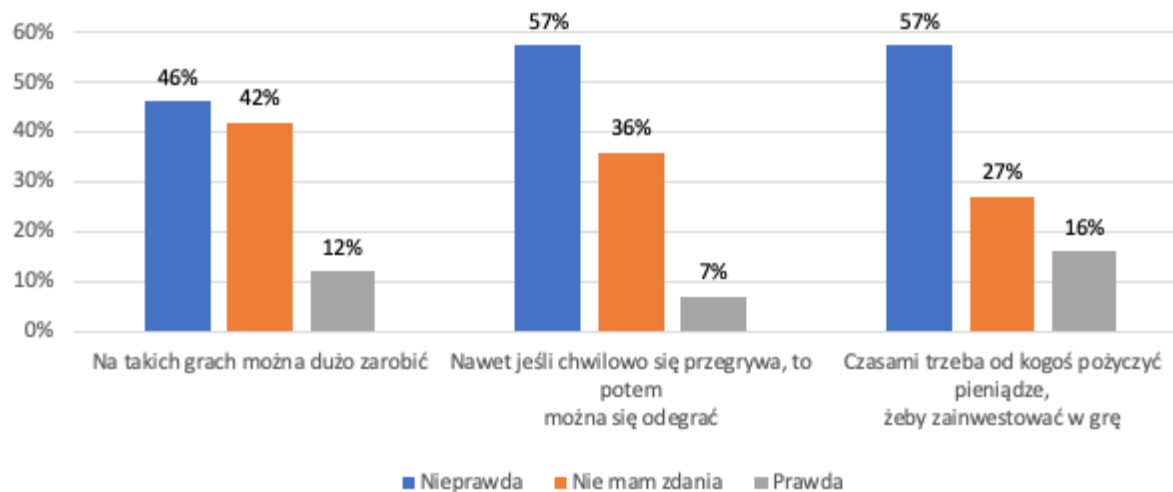


**Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe.** 41% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki, 29% gra, gdyż potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, kolejne 18% zaznaczyło, że ma przecucie, iż czeka na nich duża wygrana, 32% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę, a również 15% gra dlatego, że lubi towarzyszące temu emocje.

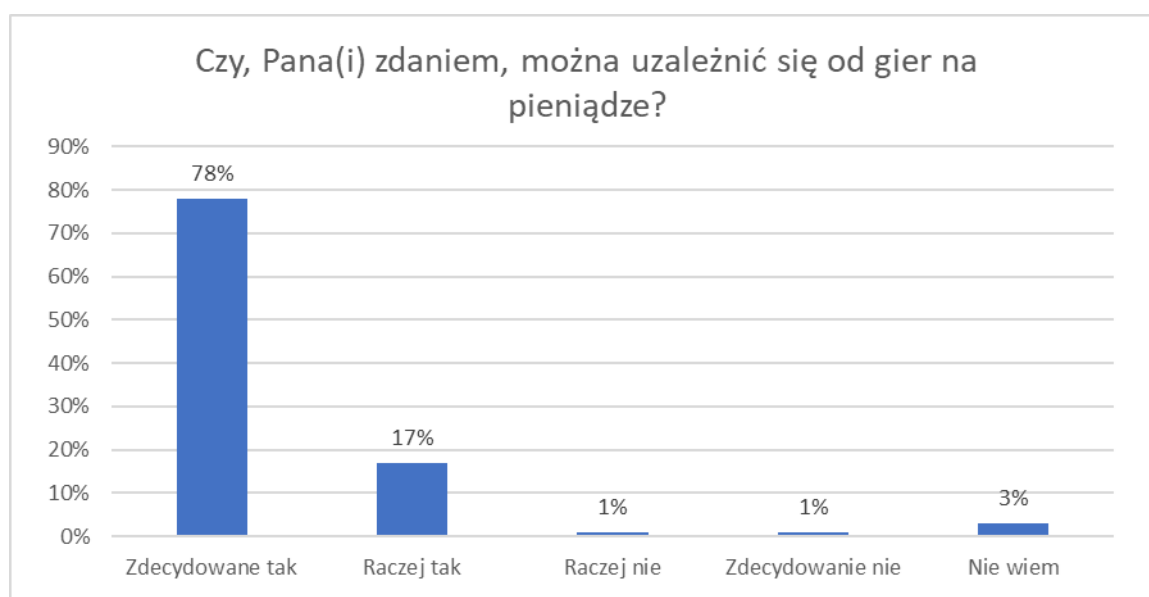


Aby poznać opinię mieszkańców na temat gier hazardowych na pieniądze, przedstawiono im w ankiecie trzy stwierdzenia i poproszono o ocenę, czy uważają je za prawdziwe lub też nieprawdziwe. **Spora część mieszkańców Gminy Olecko przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych.** 46% uważa za nieprawdziwe określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 57% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 57% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.

### Jaka jest Pana/Pani opinia na temat gier na pieniądze?



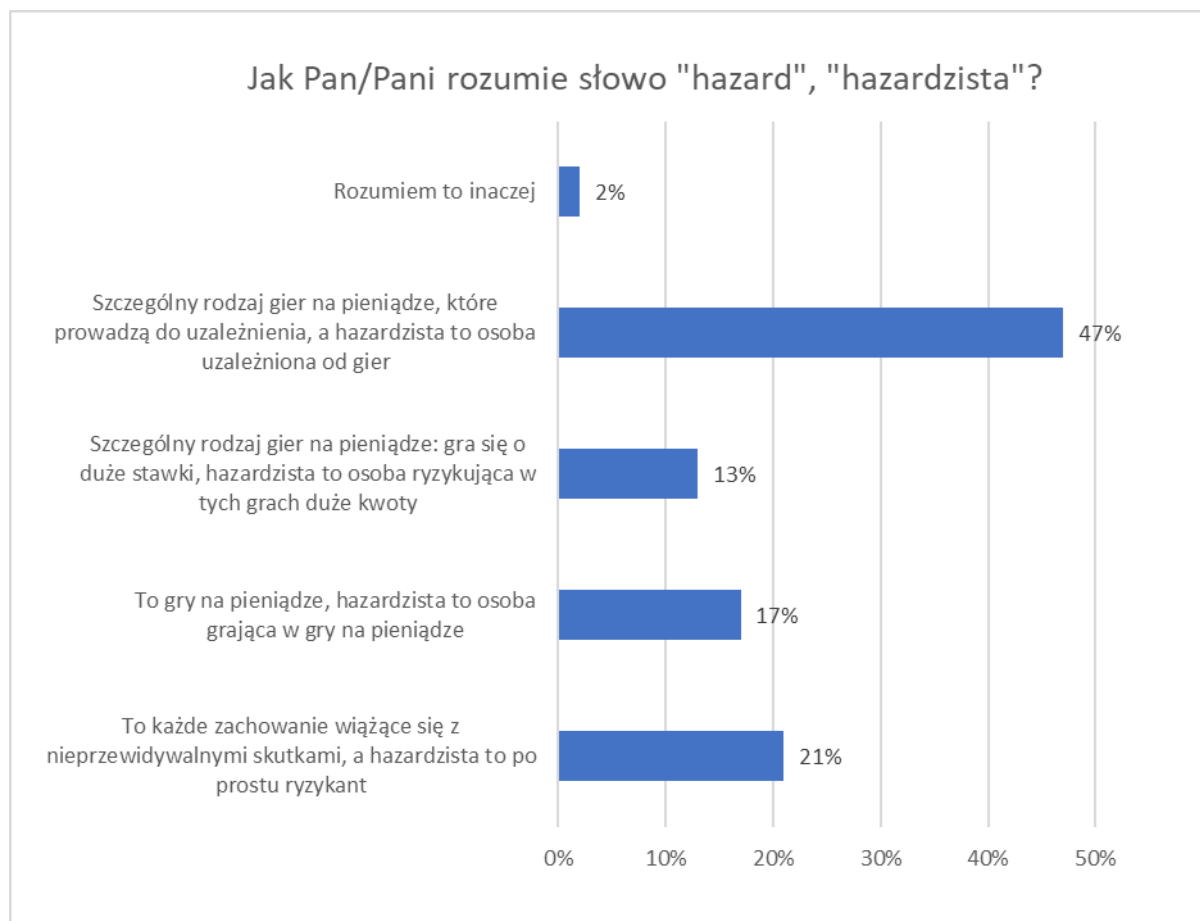
**95% ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.** Przeciwnego zdania jest 2% respondentów a 3% nie ma zdania na ten temat.



Uzależnienie od hazardu jest uznawane za przewlekłe i niewyleczalne schorzenie. Oznacza to, że powrót hazardzisty do bezpiecznego grania jest niemożliwy, zawsze wymknie się ono spod kontroli nawet, gdy przerwa w graniu była stosunkowo długa. Abstynencja od grania, nawet relatywnie długa, nie jest dowodem na wyleczenie i brak choroby.

Uzależnienie od hazardu wymaga kompleksowego leczenia psychoterapeutycznego (psychoterapia indywidualna, rodzinna) i być może włączenia psychiatrycznego leczenia farmakologicznego. Podobnie, jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, tu również występuje mechanizm współuzależnienia rodziny jako skutek uzależnienia członka rodziny.

W kolejnym pytaniu zaprezentowaliśmy badanym cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na to, które ich zdaniem najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**47%**) otrzymało stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.



Poprosiliśmy dorosłych mieszkańców Gminy Olecko o wyrażenie swojej opinii na temat różnego rodzaju uzależnień. Respondenci dokonywali oceny zaprezentowanych uzależnień w skali od 1 do 10 (gdzie 1 to niegroźne

przyzwyczajenie/nawyk a 10 to nałóg zagrażający życiu). Jeżeli chodzi o uzależnienie od różnego rodzaju substancji, to większość respondentów nie ma wątpliwości co do tego, że alkoholizm (74% zaznaczyło cyfrę 10) czy narkomania (87% zaznaczyło cyfrę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu. W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się następująco:

- ✓ 4% badanych zaznaczyło w skali cyfrę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm
- ✓ 10% badanych zaznaczyło w skali cyfrę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
- ✓ 24% badanych zaznaczyło w skali cyfrę 10, jeżeli chodzi o siecioholizm;
- ✓ 25% badanych zaznaczyło w skali cyfrę 10, jeżeli chodzi o patologiczny hazard.

Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższa tabela.

#### **Jaka jest Pana/Pani opinia na temat różnego rodzaju uzależnień?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alkoholizm	2%	0%	1%	1%	1%	1%	4%	7%	9%	74%
Narkomania	1%	0%	0%	0%	1%	1%	1%	2%	7%	87%
Nikotynizm	2%	2%	4%	1%	11%	16%	8%	7%	9%	40%
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	11%	0%	5%	15%	27%	13%	16%	8%	1%	4%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	8%	2%	4%	8%	23%	9%	17%	15%	4%	10%
Siecioholizm (uzależnienie od Internetu)	4%	1%	1%	2%	13%	11%	15%	16%	13%	24%
Uzależnienie od hazardu	1%	1%	1%	1%	7%	11%	14%	16%	23%	25%
Seksoholizm	7%	1%	5%	5%	19%	11%	21%	11%	11%	9%
Zaburzenia odżywiania	2%	0%	1%	2%	7%	6%	8%	8%	12%	54%

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Korzystanie z komputera, Internetu oraz telefonu komórkowego we współczesnym świecie stało się zachowaniem powszechnym, dla niektórych osób nawet codziennym. W całej Europie minął już okres, w którym komputer był traktowany jako coś nieznanego czy zagadkowego. Istotne zmiany, do których przyczynił się dynamicznie rozwijający się Internet, zaistniały w sposobie życia, komunikacji, spędzaniu czasu wolnego. W obecnych czasach korzystanie z komputera jest równie popularne, jak oglądanie telewizji i używanie telefonu komórkowego. Osoby, które sprawnie poruszają się po Internecie, nie muszą wychodzić z domu, aby zrobić zakupy, zapłacić rachunki, zdalnie pracować.<sup>3</sup>

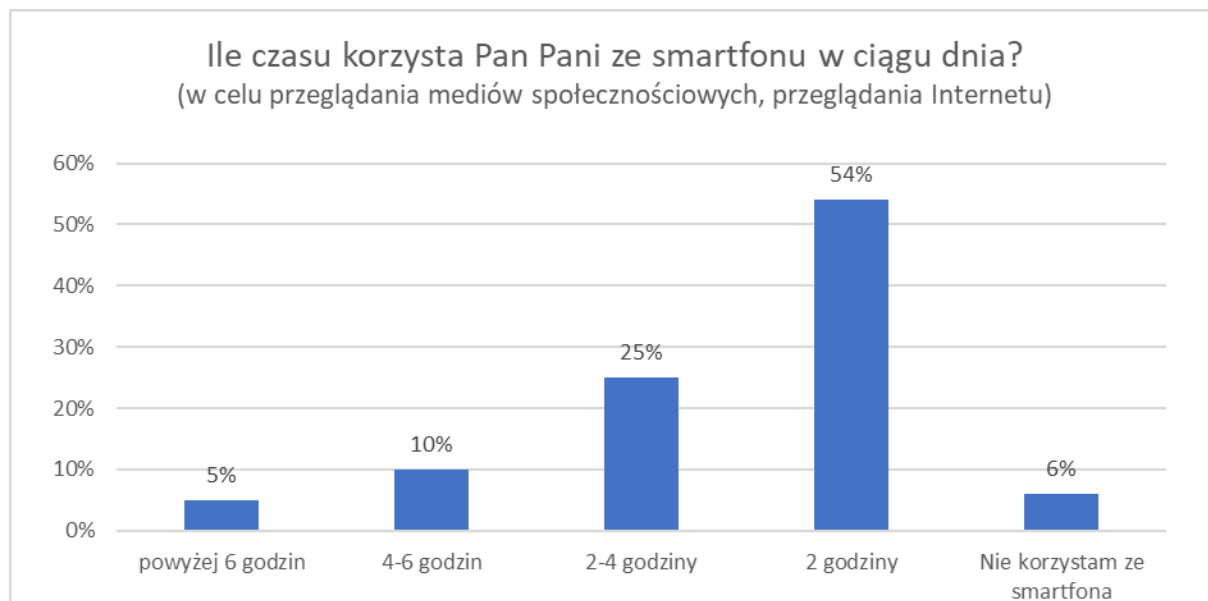
Szerokie upowszechnienie technologii informacyjnych owocuje korzystnymi zmianami we wszystkich dziedzinach aktywności ludzi. Jednocześnie stanowi źródło rozmaitych zagrożeń. Ponieważ użytkownikami technologii informacyjnych są ludzie o bardzo zróżnicowanych właściwościach, stąd różnorodność postaw i postępowań obserwowanych w takich sytuacjach. Dla jednych komputer i Internet będą wspaniałymi i możliwymi do racjonalnego wykorzystania narzędziami ułatwiającymi przebieg aktywności (w życiu, pracy, uczeniu się, uczestnictwie w kulturze, odpoczynku). Dla drugich będą przedmiotem uzależnień.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Hołtyń B. W jaki sposób dzieci i młodzież korzystają z komputera i Internetu? [W:] B.M. Kaja, B. Hołtyń (red.). Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokreacja. T. VIII. Bydgoszcz 2009: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

<sup>4</sup> Furmanek W., *Uzależnienie od komputera i Internetu*, Dydaktyka Informatyki 9, 2014, s. 49-48.

Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko wynika, iż **54% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie**, co można uznać za rozsądny czas korzystania z urządzenia. Niepokojące są wskazania **łącznie 35% badanych**, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu **od 2 do 6 godzin dziennie**, a 5% wskazało, że korzysta z telefonu ponad 6 godzin dziennie.

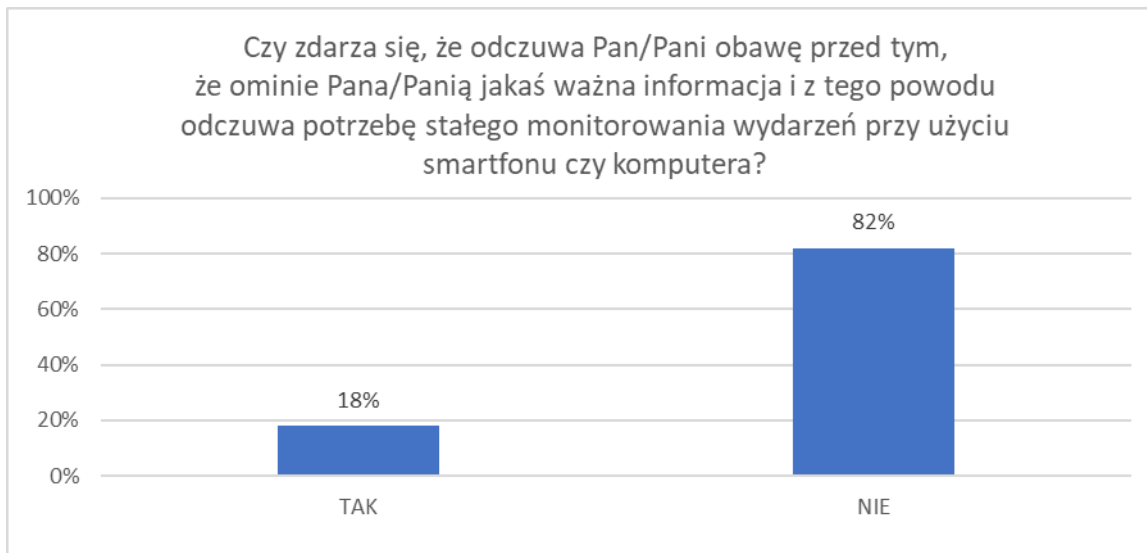


W języku angielskim rozwinięciem skrótu FOMO jest wyrażenie *fear of missing out*. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominię ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfonu czy komputera. Syndrom FOMO w dobie Internetu i mediów społecznościowych stanowi swoistą chorobę cywilizacyjną.<sup>5</sup>

**Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko 18% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO, natomiast 82% mieszkańców wyraża zdanie przeciwne.**

<sup>5</sup> [www.avigon.pl](http://www.avigon.pl)



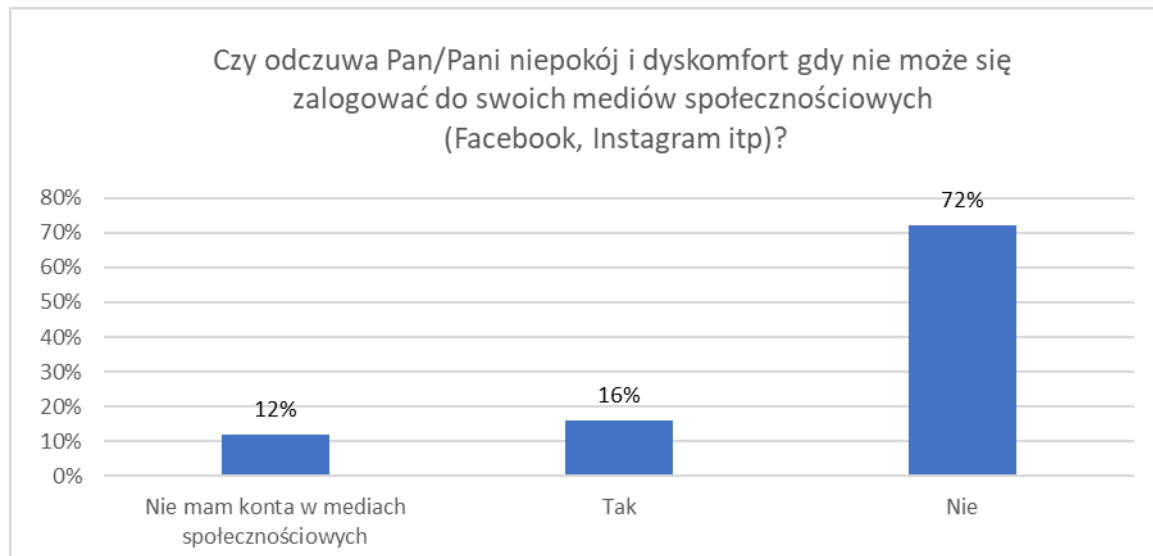


Pojęcie „uzależnienie od Facebooka” przestało być przypuszczeniem czy uogólnieniem odnoszącym się do wszelkich mediów społecznościowych. Od niedawna używa się go oficjalnie w literaturze fachowej jako nazwę bardzo konkretnego zjawiska. To portal, który często nazywamy „zjadaczem czasu”. To niestety niebezpieczny objaw. Uzależnienie od Facebooka jest definiowane jako nadmierne zaangażowanie, które zakłóca codzienne aktywności i relacje interpersonalne. Symptodem, który możemy zaobserwować, jeśli podejrzewamy siebie lub swoje dzieci o uzależnienie od Facebooka jest niepokój i dyskomfort, kiedy nie możemy zalogować się do portalu. Jeśli uczucie, które zwykle tłumaczymy ciekawością zaczyna być natrętne, a potrzeba zalogowania się narasta, możemy mieć do czynienia z nałogiem.<sup>6</sup>

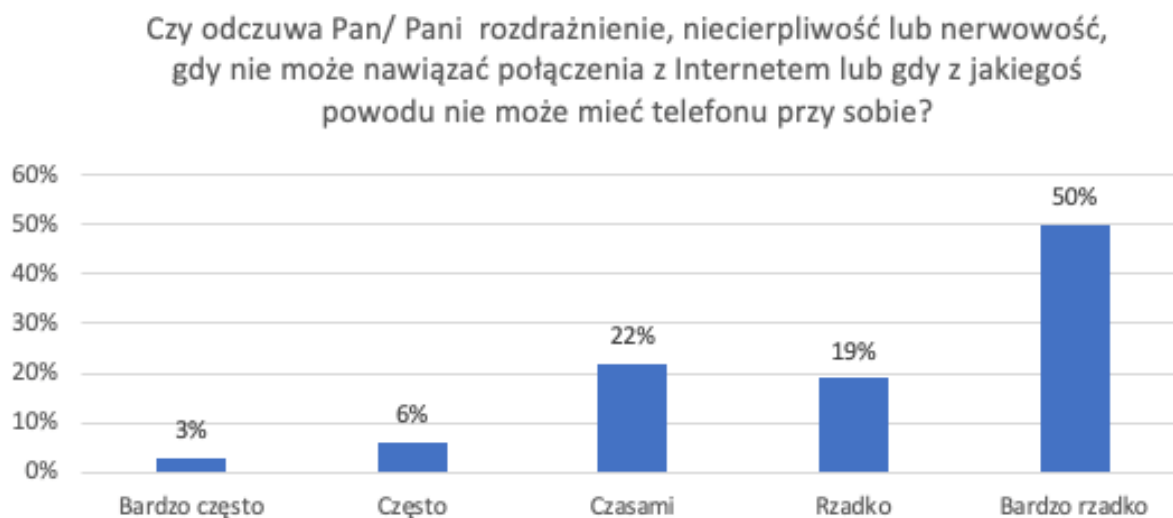
**72% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych a 12% nie ma tam konta. Warto zauważyć, że 16%**

<sup>6</sup> Raport KUL „Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym”, Lublin 2018

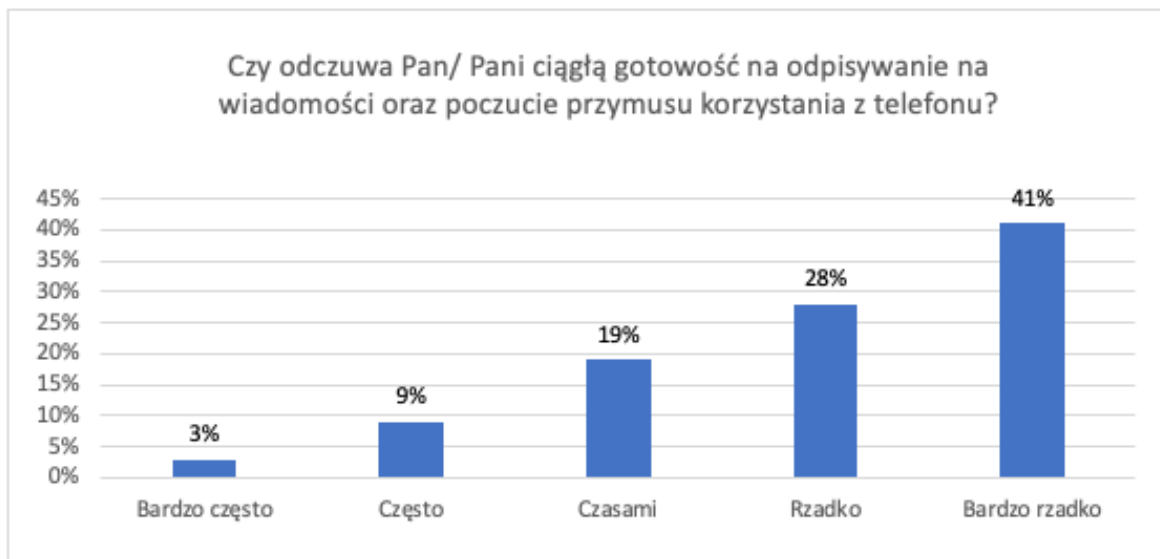
przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.



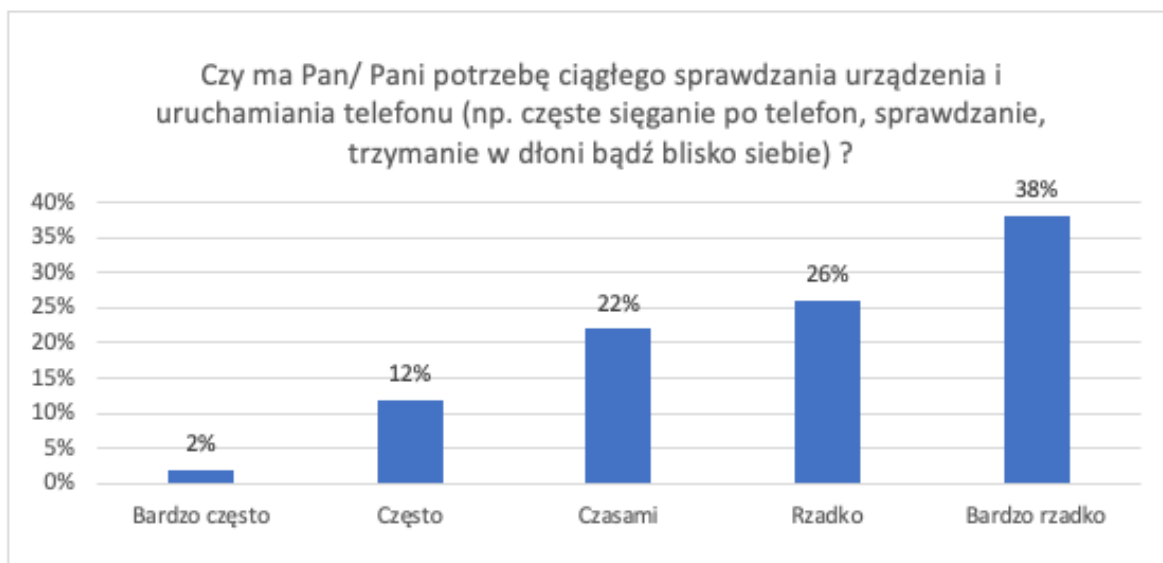
Kolejnym symptomem mówiącym o tym, że ktoś może być uzależniony od Internetu, jest odczuwanie nerwowości, rozdrażnienia czy niecierpliwości w sytuacji, kiedy nie można w danym momencie nawiązać połączenia z siecią lub nie ma się przy sobie telefonu. 69% nieankietowanych mieszkańców Gminy Olecko deklaruje, że taki stan odczuwa bardzo rzadko i rzadko, a 22% przyznaje, że czasami doświadcza tego odczucia. Łącznie 9% badanych przyznaje się, że bardzo często i często odczuwa wymienione powyżej symptomy w sytuacji, kiedy nie mogą połączyć się z Internetem.



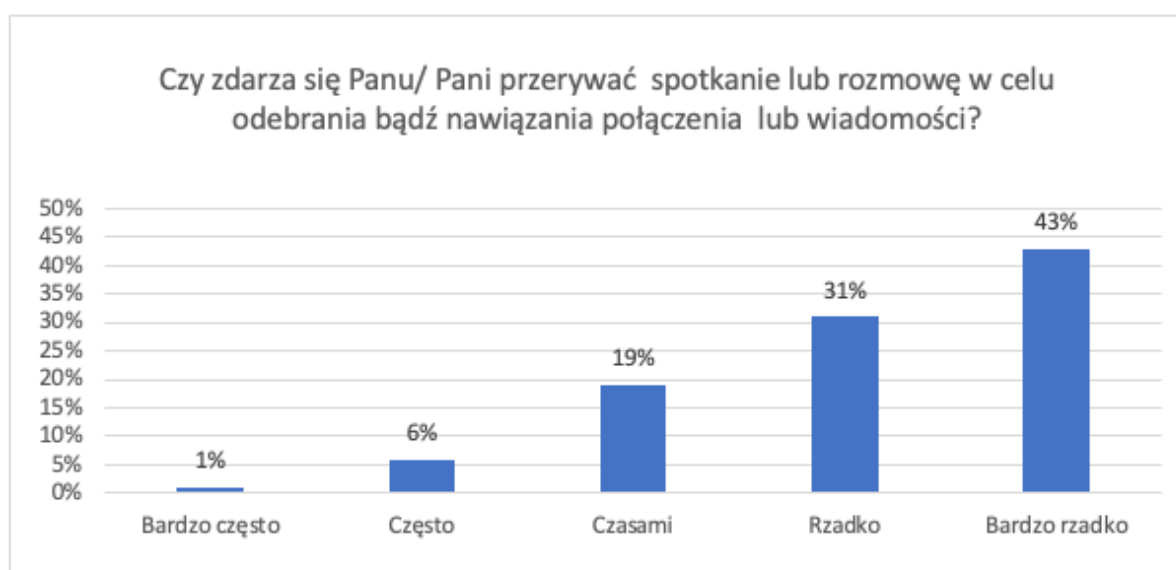
Na kolejnych dwóch wykresach przedstawiono deklaracje mieszkańców dotyczące poczucia nadmiernego przywiązania do telefonu czy też wewnętrznego przymusu odpowiadania na wiadomości. **Łącznie 12% badanych odczuwa często i bardzo często przymus korzystania z telefonu oraz ciągłą gotowość na odpisywanie na wiadomości, a 19% wskazało, że tak jest czasami. 69% deklaruje, że takie odczucia miewa rzadko i bardzo rzadko.**



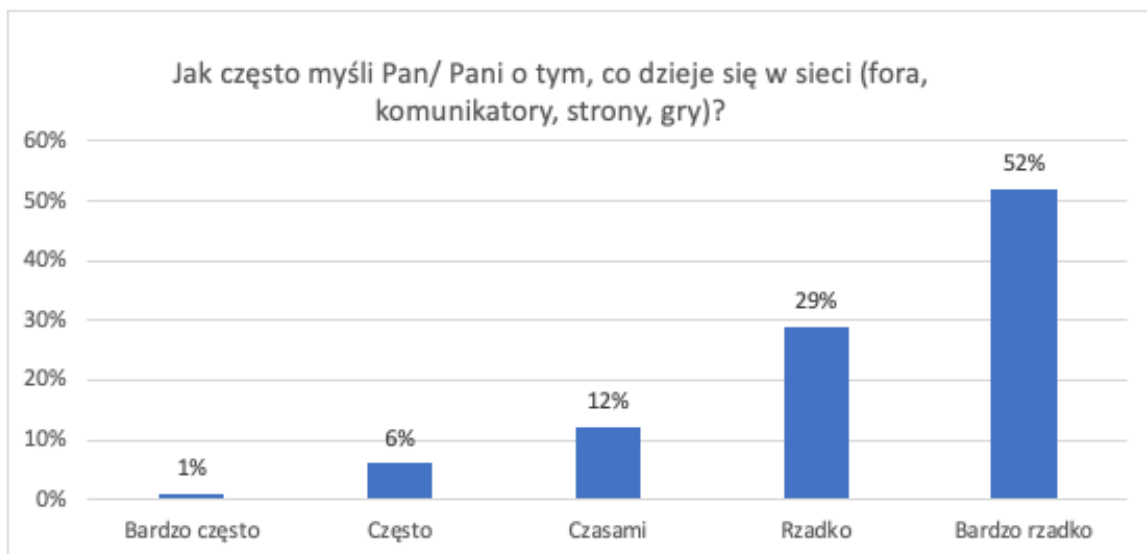
W kwestii odczuwania potrzeby ciągłego sprawdzania urządzenia i uruchamiania telefonu (np. częste sięganie po telefon, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie) łącznie 14% respondentów odczuwa taką potrzebę bardzo często i często, a czasami 22% badanych. Pozostałe 64% mieszkańców wskazuje rzadkie i bardzo rzadkie występowanie takiego stanu rzeczy u siebie.



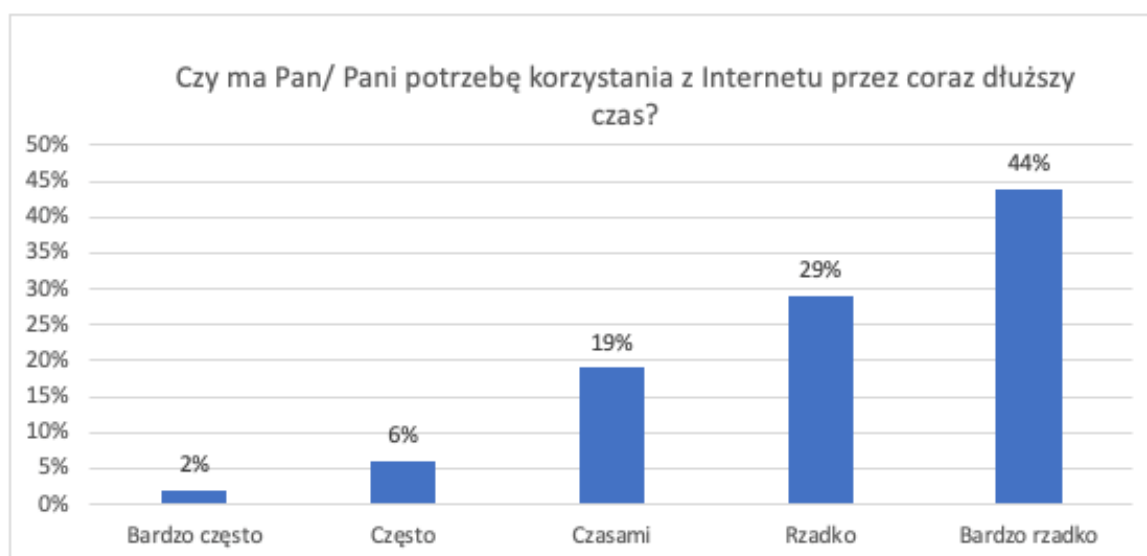
Łącznie 7% badanych potwierdza, że bardzo często i często dochodzi do sytuacji, w której przerywają spotkania celem odebrania/nawiązania połączenia lub wiadomości. Zdaniem 19% dzieje się tak czasami, natomiast łącznie 74% deklaruje, że zdarza się to rzadko i bardzo rzadko.



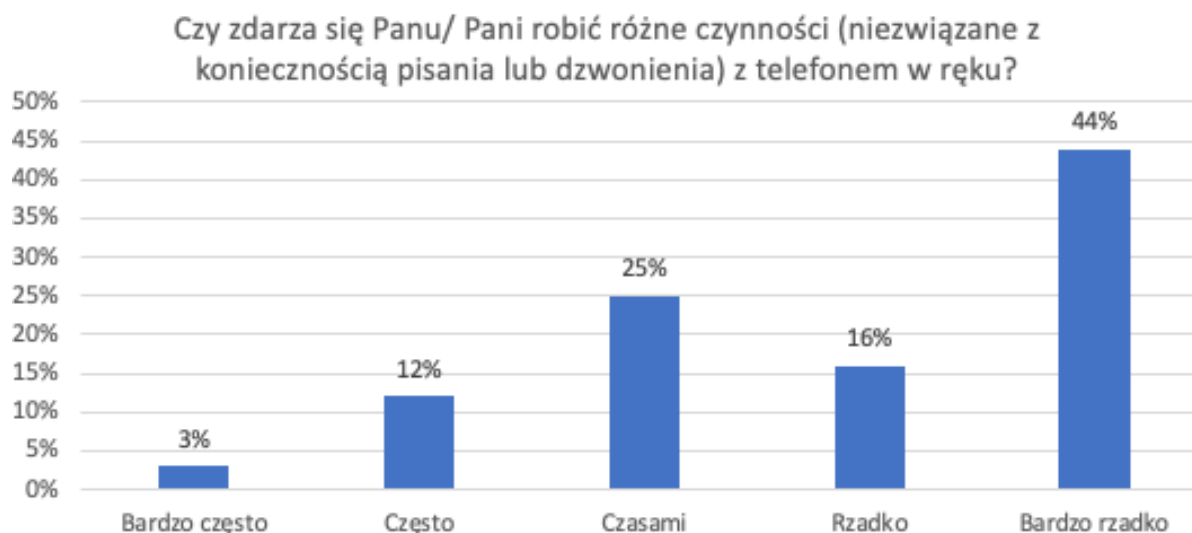
W kolejnym pytaniu poproszono mieszkańców Gminy Olecko o określenie z jaką częstotliwością zdarza się im rozmyślać nad tym co dzieje się w sieci (na forach, komunikatorach, stronach czy w grach). Łącznie 7% przyznaje, że myślą o tym często i bardzo często a 12% czasami. Natomiast 81% wskazuje, że takie rozmyślenia zdarzają się im rzadko i bardzo rzadko.



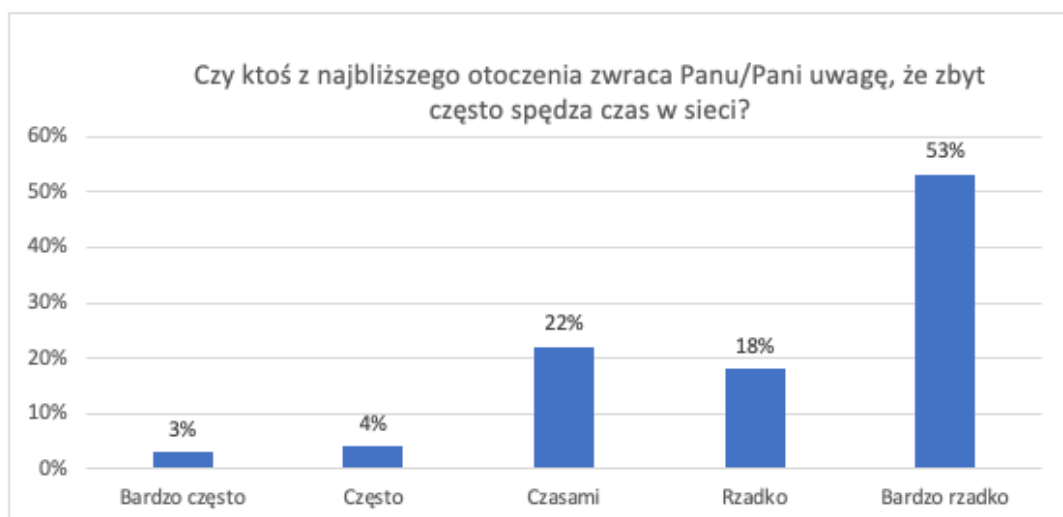
Następnym symptomem uzależnienia jest odczuwanie potrzeby coraz dłuższego czasu przeznaczanego na czynności związane z korzystaniem z Internetu. Mieszkańcy wskazują, że odczuwają taką potrzebę kolejno: rzadko i bardzo rzadko (73%), czasami (19%) oraz często i bardzo często (8%).



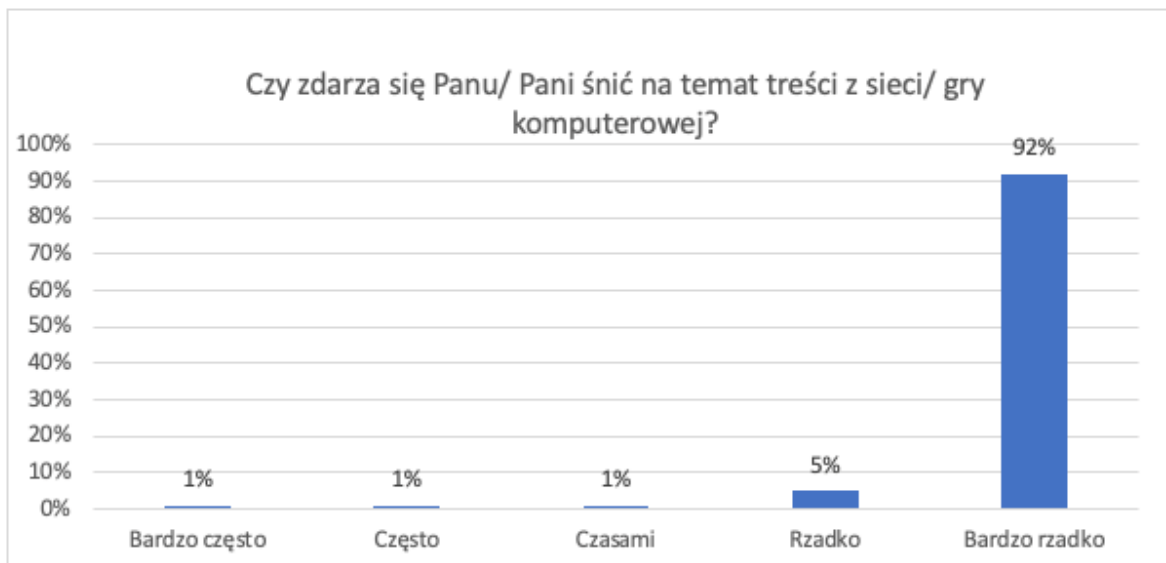
Zapytano mieszkańców, czy zdarza się im robić różne czynności (niezwiązane z koniecznością pisania lub dzwonienia) z telefonem w ręku? Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji kolejno: rzadko i bardzo rzadko (60%), czasami (25%) oraz często i bardzo często (15%).



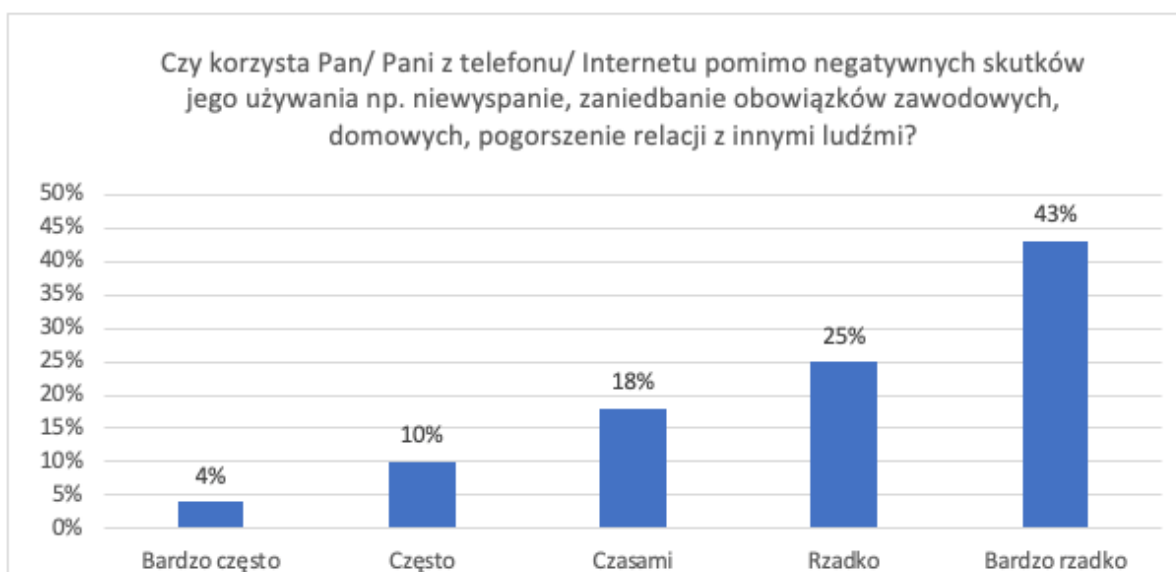
Często samemu trudno jest obiektywnie zauważyć i ocenić, że coraz więcej czasu przeznaczamy na spędzenie go w sieci. Dlatego osoby z najbliższego otoczenia mogą to w porę zauważyć i zwrócić uwagę na ten fakt. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji kolejno: rzadko i bardzo rzadko (71%), czasami (22%) oraz często i bardzo często (7%).



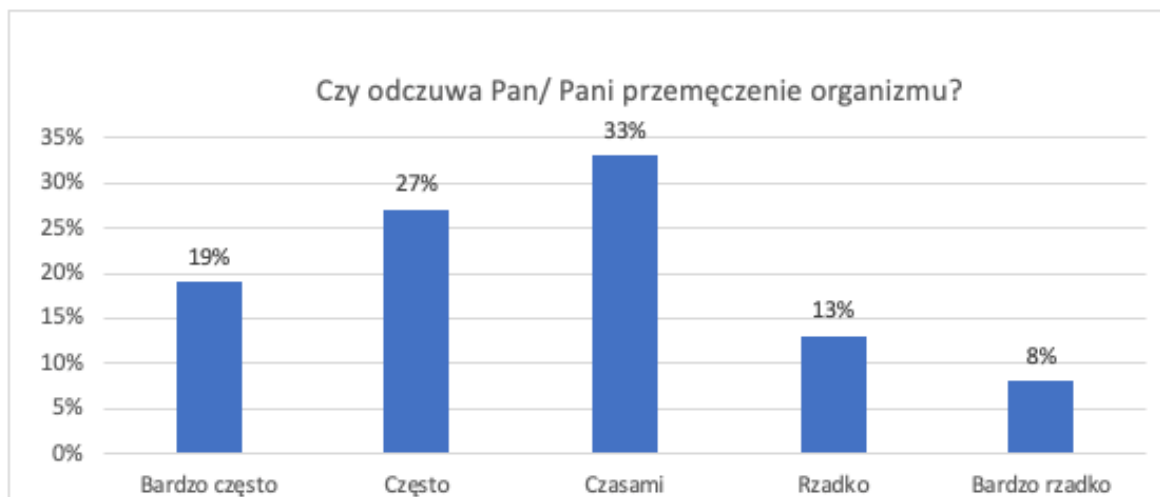
Zapytano mieszkańców Gminy Olecko czy zdarza się im śnić na temat treści z sieci czy też gry komputerowej. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji kolejno: rzadko i bardzo rzadko (97%), czasami (1%) oraz często i bardzo często (2%).



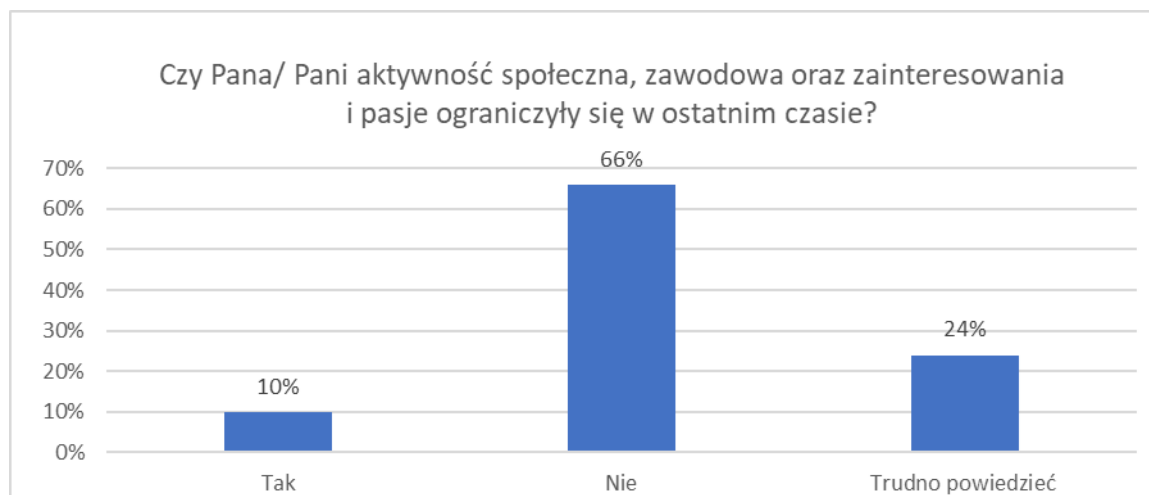
Wiele najnowszych doniesień naukowych wskazuje na negatywny wpływ użytkownika monitora na organizm ludzki chociażby ze względu na tzw. niebieskie światło, które może powodować bóle głowy, zmęczenie oczu czy zaburzenia rytmu snu. Zapytano mieszkańców czy zdarza się im korzystać z telefonu/Internetu pomimo negatywnych skutków jego nadmiernego użytkowania takich jak: zaniedbywanie obowiązków zawodowych, niewyspanie, pogarszające się relacje z innymi. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji w ich przypadku kolejno: rzadko i bardzo rzadko (68%), czasami (18%) oraz często i bardzo często (14%).



Mieszkańcy Gminy Olecko w kwestii odczuwania przemęczenia organizmu deklarują, że w ich przypadku takie odczucia mają: rzadko i bardzo rzadko (21%), czasami (33%) oraz często i bardzo często (46%).

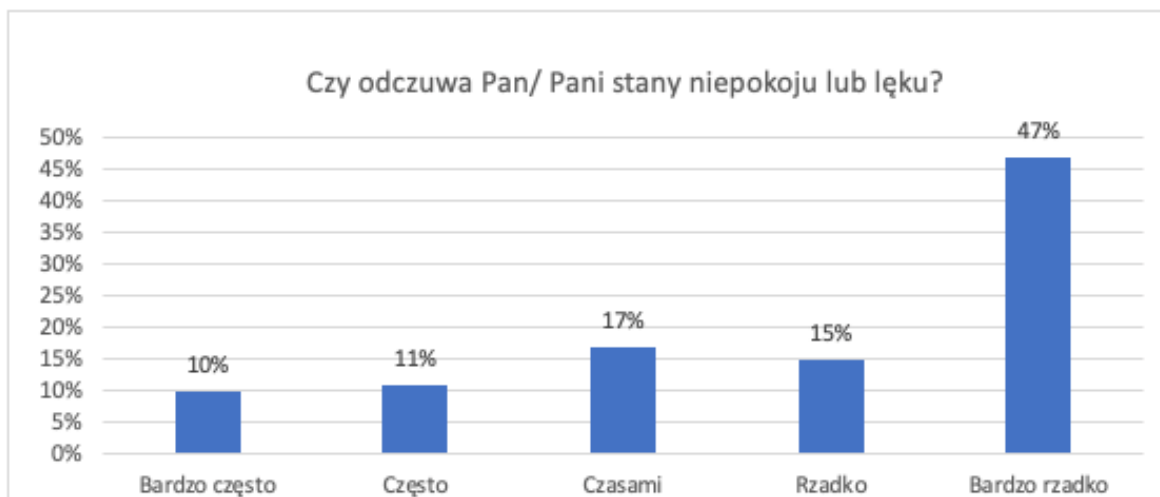


10% respondentów deklaruje, że w ostatnim czasie ograniczyła się ich aktywność społeczna, zainteresowania i pasje, natomiast 66% uważa przeciwnie. Dla 24% badanych jest to trudne do określenia.



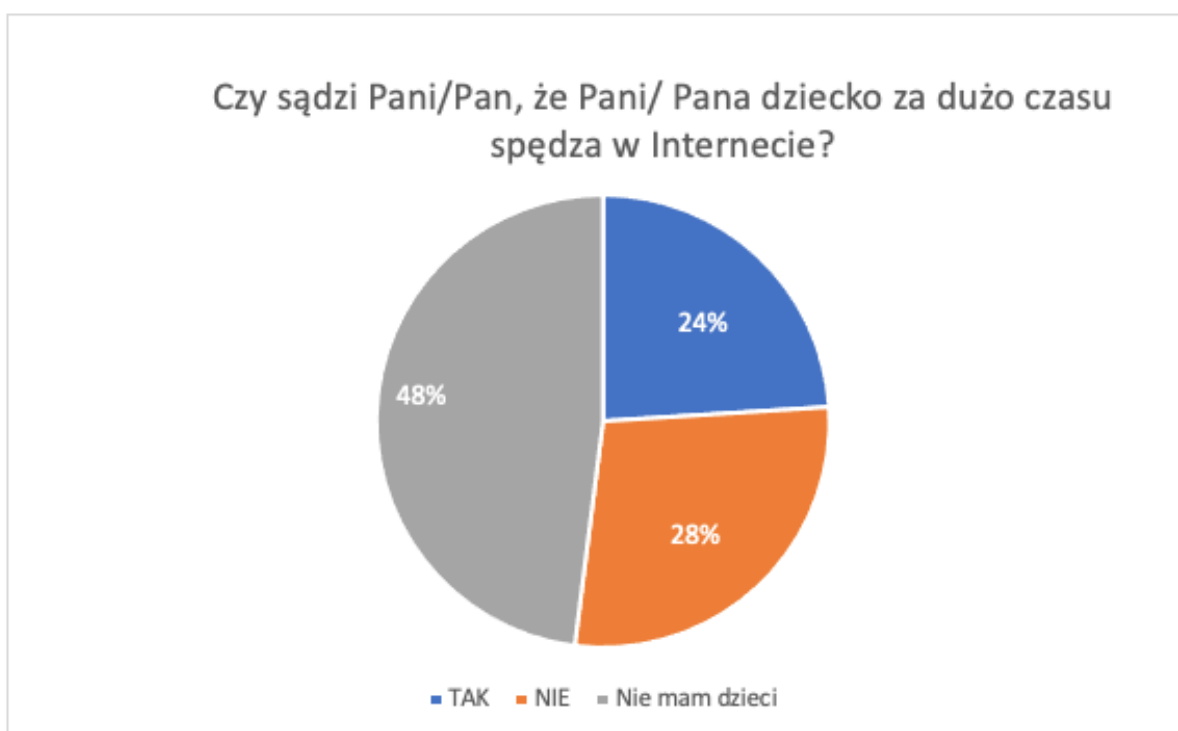
Zapytano też mieszkańców Gminy Olecko jak często odczuwają stany niepokoju i lęku. Respondenci wskazują, że zdarza się im to kolejno: rzadko i bardzo rzadko (62%), czasami (17%) oraz często i bardzo często (21%).





Ostatnie pytanie w tej części ankiety skierowanej do dorosłych respondentów dotyczyło opinii na temat czasu spędzanego przez ich dzieci na surfowaniu po Internecie.

24% przyznało, że ich dziecko spędza w Internecie za dużo czasu natomiast 28% uważa przeciwnie. 48% badanych mieszkańców nie ma dzieci.



## ZAKUPOHOLIZM

Kupowanie impulsywne polega na podejmowaniu zachowania w sposób nagły i spontaniczny, na ogół pod wpływem bodźców zewnętrznych.

Kupowanie impulsywne nie służy redukcji napięcia czy radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Natomiast kupowanie kompulsywne stanowi formę radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy stresem, zatem jest powodowane czynnikami wewnętrznymi.

Kupowanie o charakterze kompulsywnym staje się nawykowe i angażuje znacznie więcej zasobów poznawczych (myślenie, planowanie) i finansowych (kupowanie niepotrzebnych przedmiotów). To właśnie forma kompulsywna prowadzi do uzależnienia i je podtrzymuje.

Zaburzenie kompulsywnego kupowania najczęściej pojawia się u osób młodych, a charakteryzuje się powracającą, neodpartą potrzebą kupowania (poczuciem przymusu), utratą kontroli nad kupowaniem i kontynuowaniem tej czynności pomimo świadomości negatywnych jej konsekwencji. Do negatywnych konsekwencji należą problemy w rodzinie, problemy finansowe (nierzadko powiązane, np. kłótnie dotyczące wydanych kwot), jak również problemy z prawem (np. drobne kradzieże w sklepach). W przypadku braku lub ograniczonej możliwości kupowania nasilają się negatywne emocje (np. niepokój), z drugiej jednak strony kupowanie wywołuje poczucie winy czy stany depresyjne.<sup>7</sup>

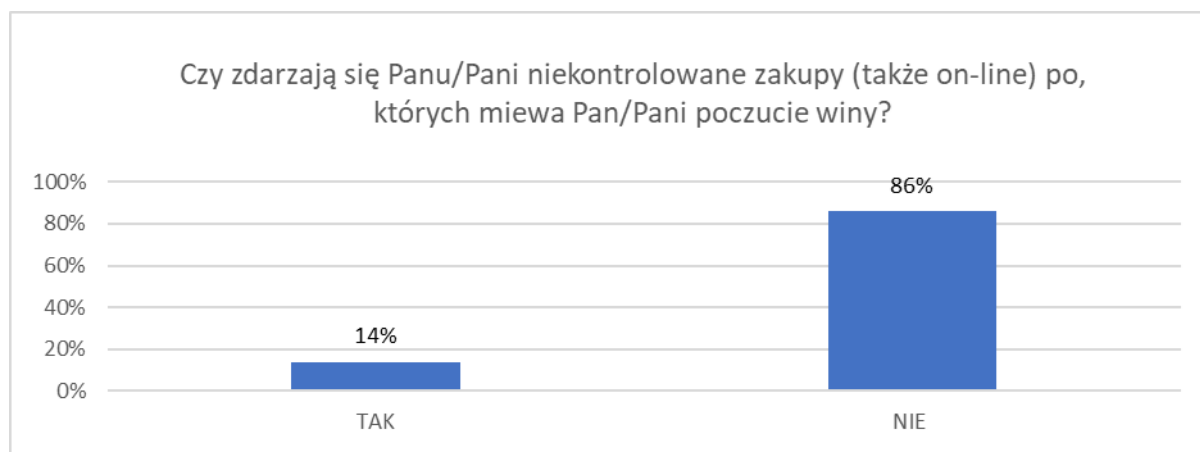
Z najnowszych badań CBOS opublikowanych w maju 2019 roku wynika, że zakupoholizm dotyczy 3,7 % populacji Polaków od 15 roku życia.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

<sup>8</sup> Raport CBOS „*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019*”

Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Olecko problem zakupoholizmu nie jest powszechny w lokalnej społeczności. **14% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 86% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.**

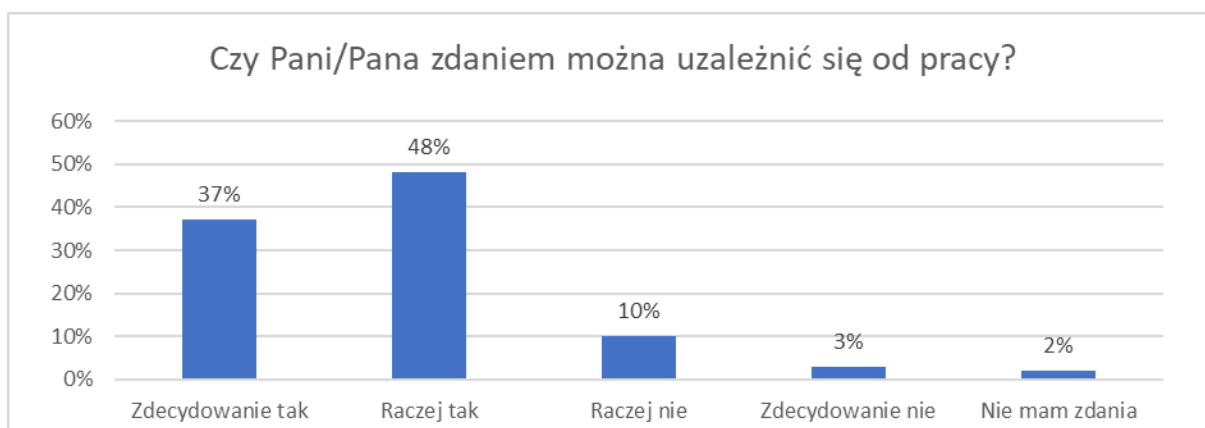


## PRACOHOLIZM

Przyjmuje się, że pracoholizm to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) wykonywania pracy lub innych czynności z nią związanych, przymusem myślenia o pracy z towarzyszącym poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia) w sytuacjach, kiedy możliwość zajmowania się sprawami, które jej dotyczą, jest utrudniona. Jest to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, powodujący zaburzenie równowagi między istotnymi elementami życia codziennego. O pracoholizmie można także mówić wówczas, kiedy związek jednostki z jej pracą stanowi poważną konkurencję dla innych ważnych związków, kiedy praca stała się źródłem większej satysfakcji niż życie rodzinne i inne dotychczasowe relacje i zamiłowania.<sup>9</sup>

Uzależnienie od pracy zostało uznane jako jedno z uzależnień behawioralnych.

Zapytano ankietowaną grupę, czy w ich opinii można uzależnić się od pracy. **Uzyskane odpowiedzi wskazują, że 85% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić.** 13% uważa przeciwnie, natomiast 2% nie ma zdania na ten temat.



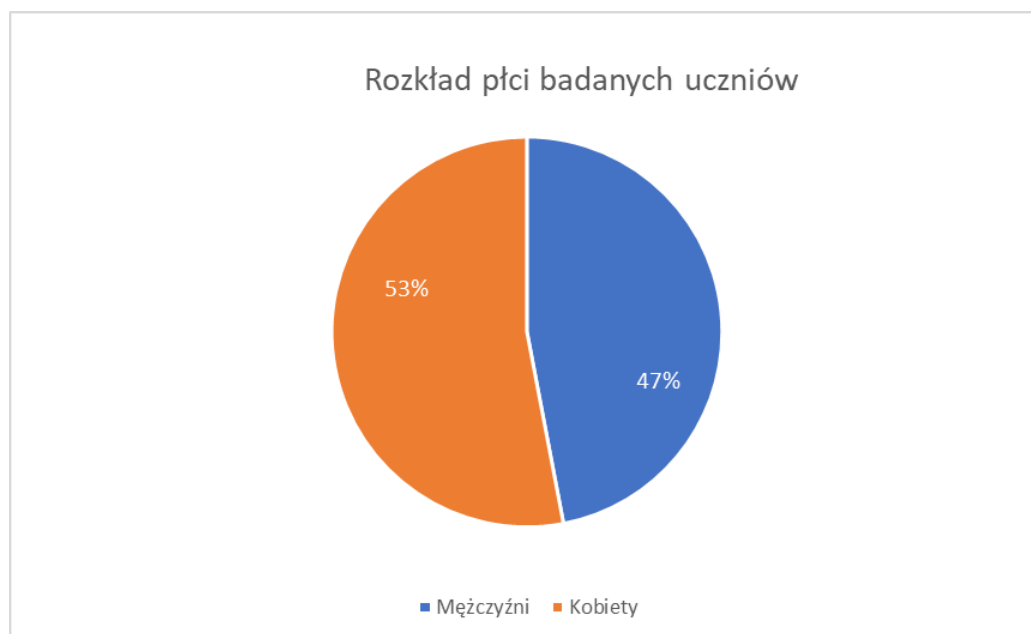
<sup>9</sup> [www.mp.pl](http://www.mp.pl)

# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

## GRUPA BADANA

Badanie przeprowadzono metodą CAWI (ang. *Computer-Assisted Web Interview*) – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony www (wykorzystane narzędzie badawcze to program CORIGO rekomendowany przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej. Użycie tej metody pozwala na efektywne badanie postaw uczniów. Forma ankiety internetowej jest dla młodzieży atrakcyjna oraz pozwala na upewnienie się, że na wszystkie pytania zostanie udzielona odpowiedź.

**W badaniu wzięli udział uczniowie szkół podstawowych z terenu Gminy Olecko w przedziale klas od VI do VIII oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych. Ankiety wypełniło 202 uczniów, 53% grupy stanowią kobiety, natomiast 47% mężczyźni.**



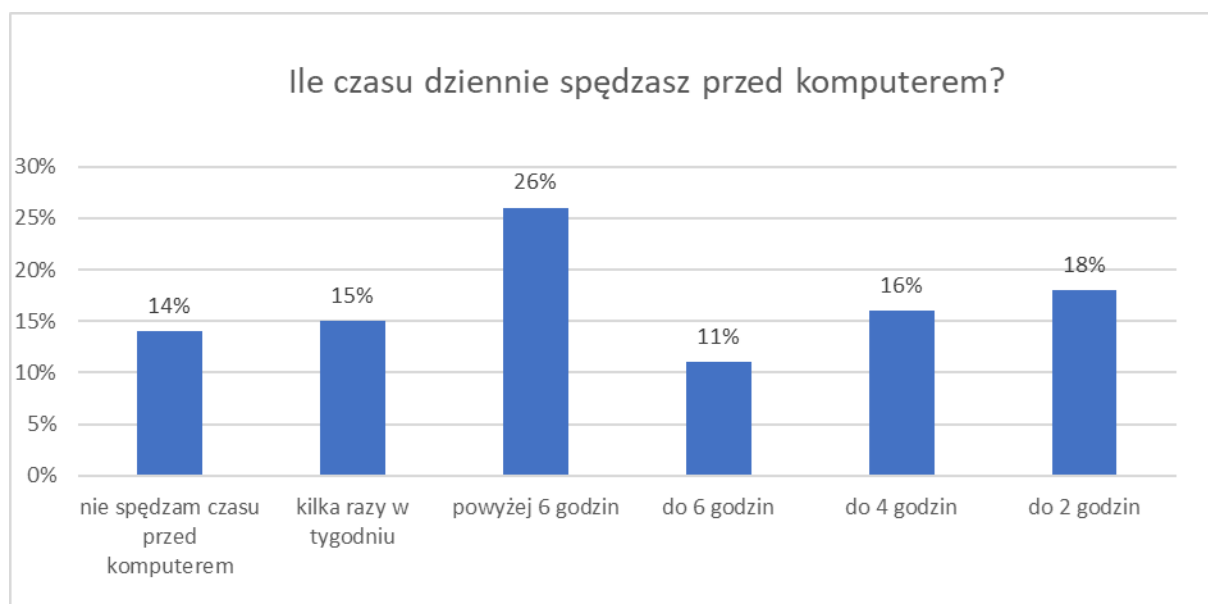
## UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU

Problematyka nieprawidłowego korzystania z Internetu i komputera (w tym nadużywanie) staje się coraz powszechniejszym zagadnieniem. Komputer i Internet oferują szeroki wachlarz aktywności – zarówno prorozwojowych (dostęp do wiedzy), jak i patologicznych (m.in. dostęp do treści pornograficznych). Jedną z najbardziej rozpowszechnionych aktywności, które można wykonywać będąc online, jest granie w gry czy korzystanie z portali społecznościowych. Mimo, że odpowiedzialne korzystanie z komputera i Internetu, nawet przez dzieci, niesie ze sobą wiele korzyści, to należy jednak zwrócić uwagę na potencjalne zagrożenia wynikające z nadmiernego, pozbawionego kontroli zaangażowania. Poza skrajnymi przykładami niebezpieczeństwa, jakie wiąże się z nielegalnym użytkowaniem Internetu, pozostaje obszar związany z negatywnymi konsekwencjami dla rozwoju psychospołecznego dzieci i młodzieży. Spędzanie coraz większej ilości czasu przed monitorem komputera ma konsekwencje dla zdrowia fizycznego, ale także dla rozwoju emocjonalnego i społecznego.<sup>10</sup>

**Niepokojący wydaje się być fakt, że aż 26% uczniów szkół Gminy Olecko spędza przed komputerem powyżej 6 godzin dziennie.** Kolejne 27% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 14% deklaruje, że nie korzysta z komputera.

---

<sup>10</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015



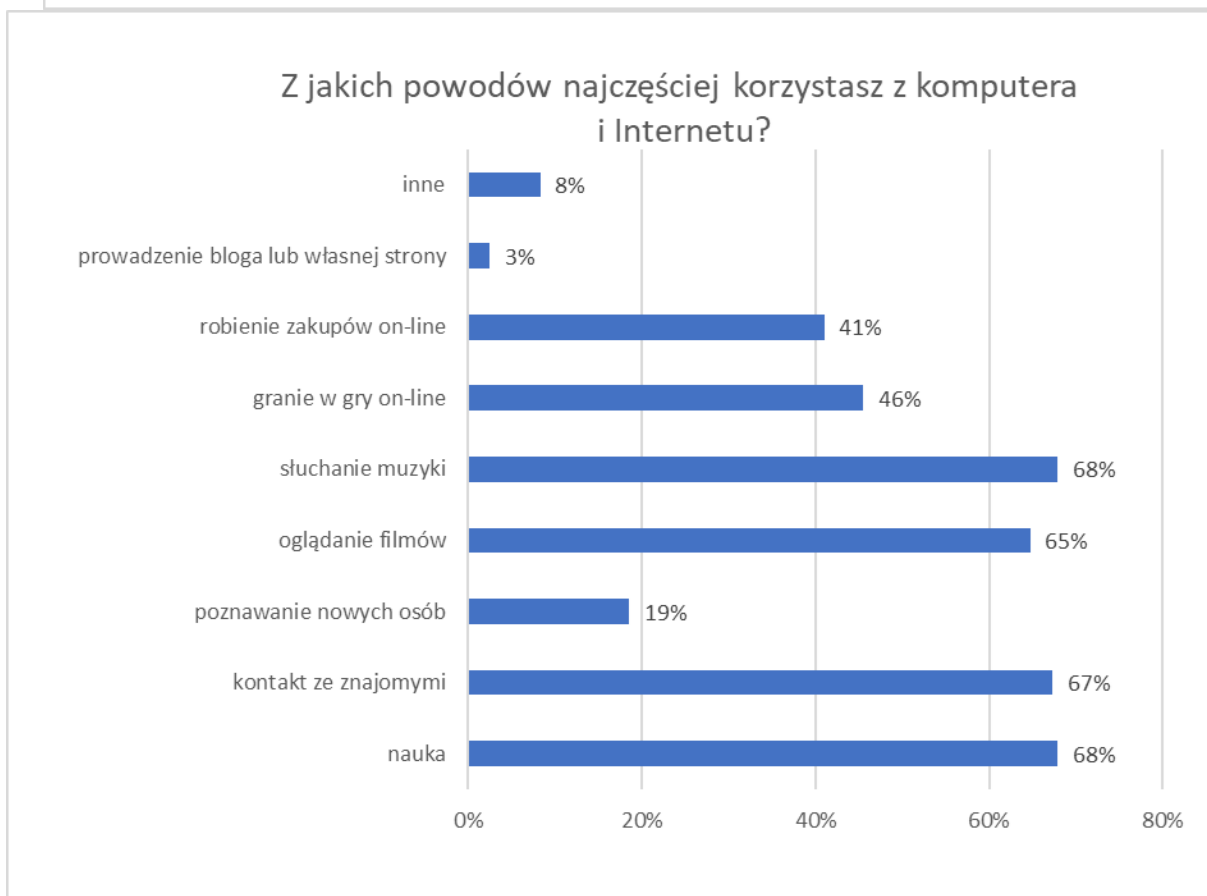
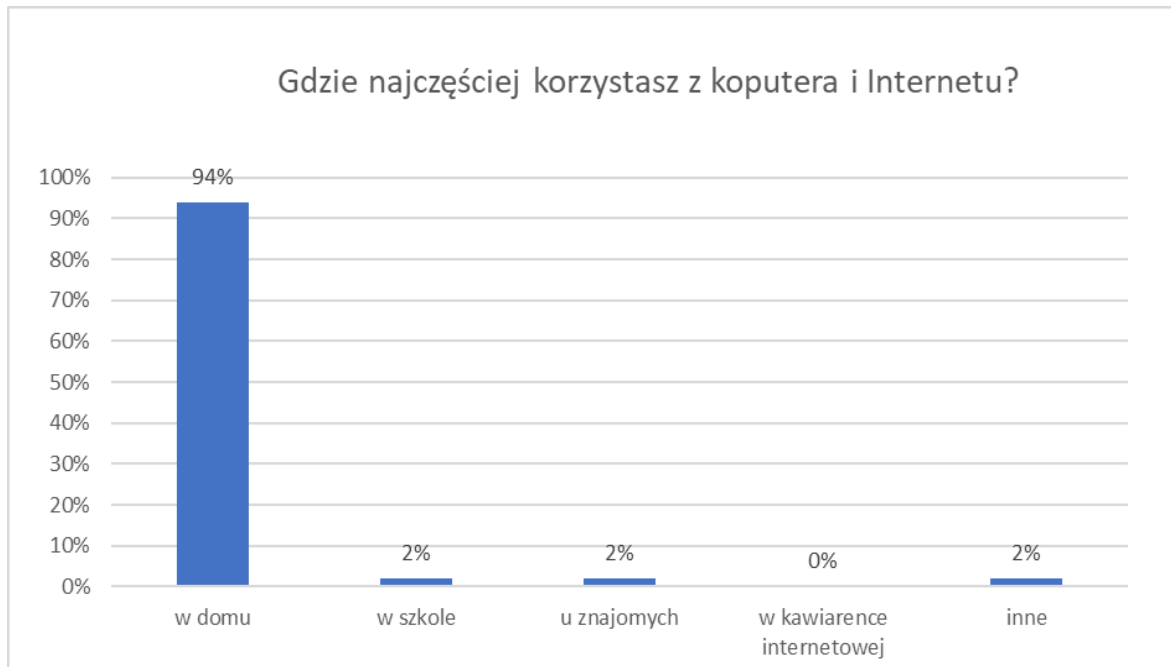
**Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe.** Optymistyczne są wskazania 34% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Kolejne 26% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie.

Należy tutaj zaznaczyć, że dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, nie zawsze potrafią dokonać „uczciwej” samooceny swoich negatywnych przyzwyczajeń czy nawyków, dlatego należy mieć na uwadze, że ten odsetek w rzeczywistości może być jeszcze wyższy.



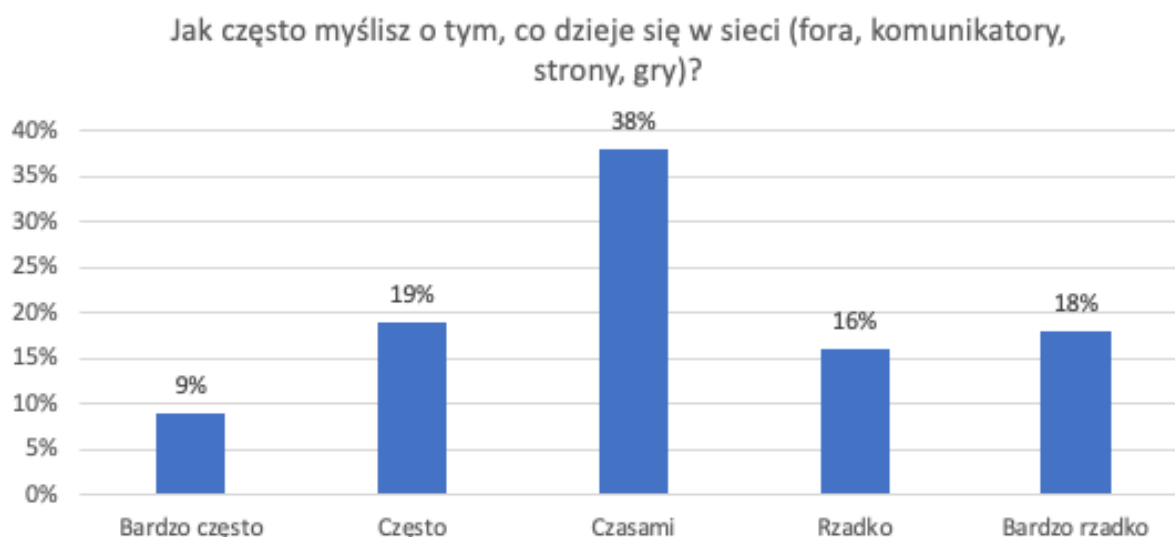
**Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (94%).** Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera

**i Internetu** uczniowie wskazywali kolejno na: naukę i słuchanie muzyki (po 68%), kontakt ze znajomymi (67%), oglądanie filmów (65%), granie w gry online (46%) oraz zakupy online (41%).

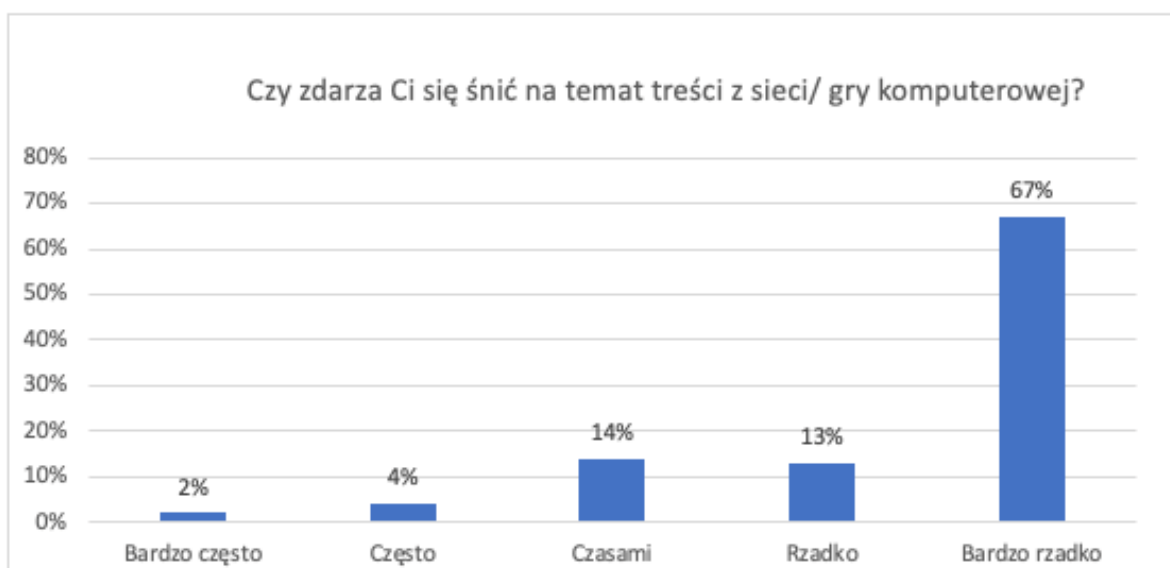




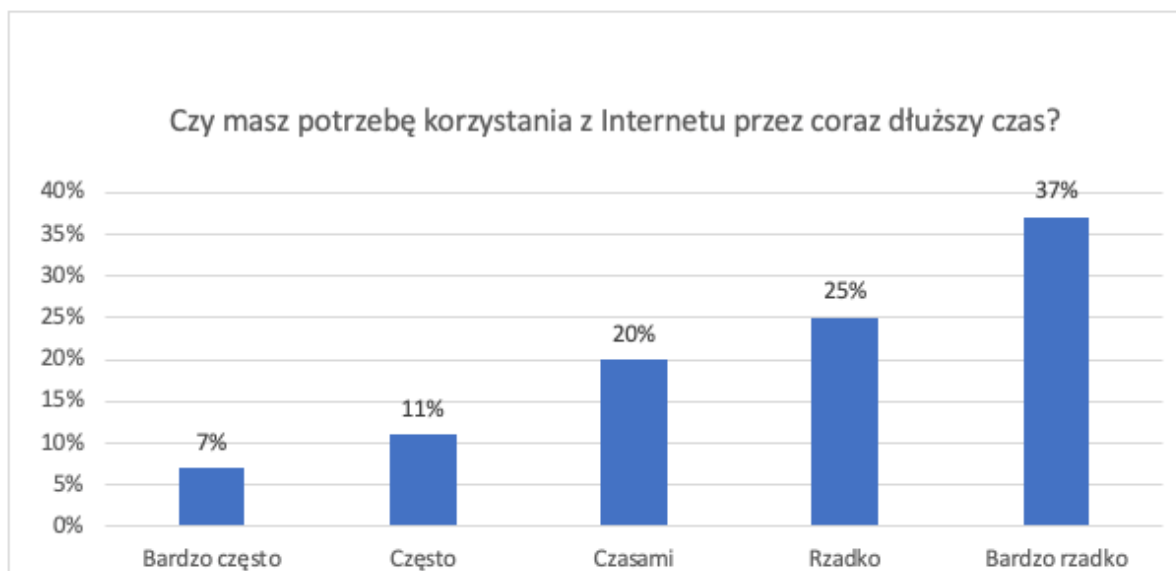
W kolejnym pytaniu poproszono uczniów Gminy Olecko o określenie z jaką częstotliwością zdarza się im rozmyślać nad tym co dzieje się w sieci (na forach, komunikatorach, stronach czy w grach). Łącznie 28% przyznaje, że myślą o tym często i bardzo często, a 38% czasami. Natomiast 34% wskazuje, że takie rozmyślania zdarzają się im rzadko i bardzo rzadko.



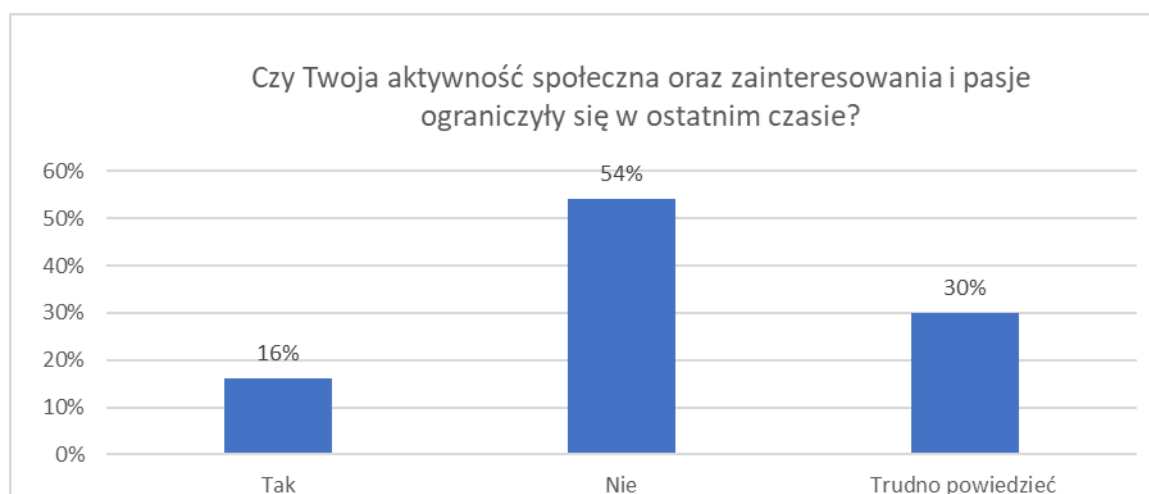
Zapytano uczniów szkół Gminy Olecko czy zdarza się im śnić na temat treści z sieci czy też gry komputerowej. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji kolejno: rzadko i bardzo rzadko (80%), czasami (14%) oraz często i bardzo często (6%)



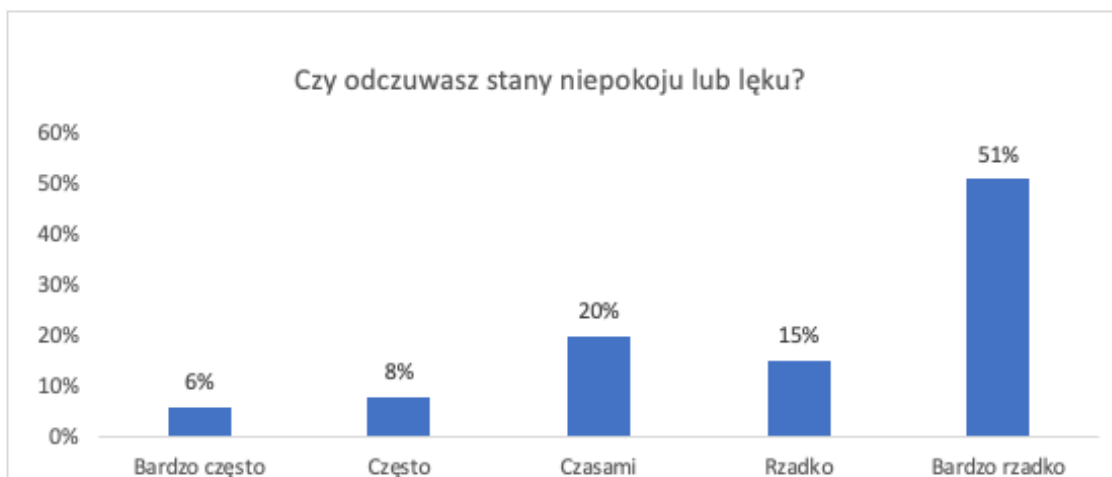
Symptodem uzależnienia jest odczuwanie potrzeby coraz dłuższego czasu przeznaczanego na czynności związane z korzystaniem z Internetu. Uczniowie wskazują, że odczuwają taką potrzebę kolejno: rzadko i bardzo rzadko (62%), czasami (20%) oraz często i bardzo często (18%).



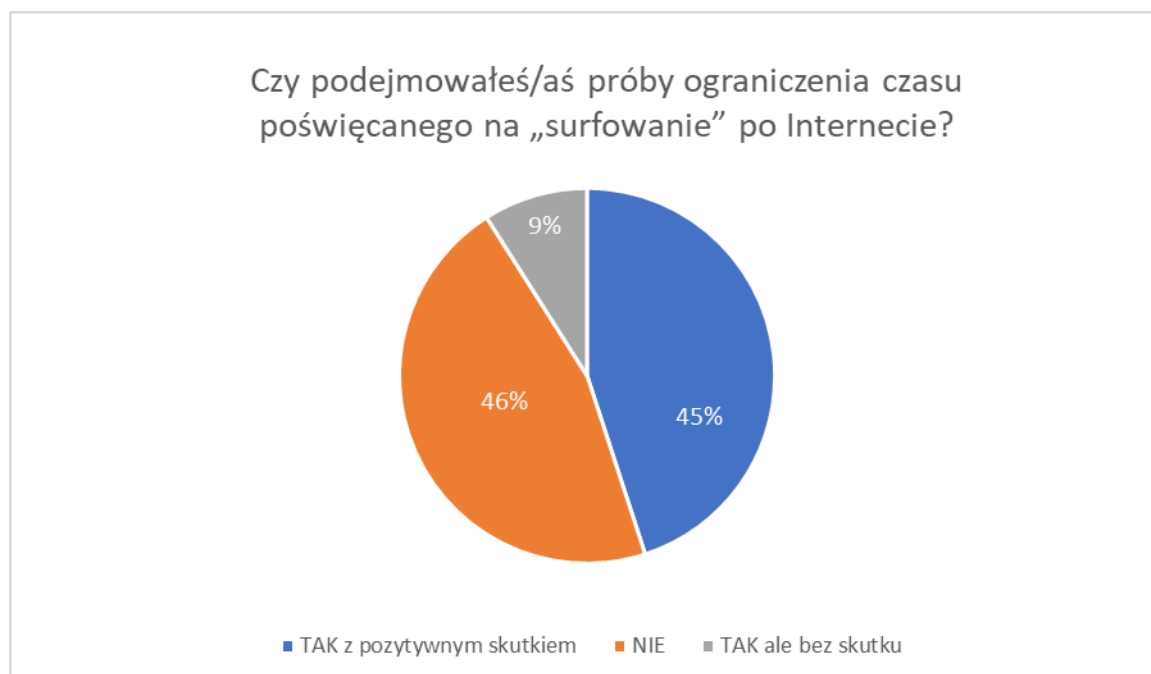
16% uczniów deklaruje, że w ostatnim czasie ograniczyła się ich aktywność społeczna, zainteresowania i pasje, natomiast 54% uważa przeciwnie. Dla 30% badanych jest to trudne do określenia.



Zapytano też uczniów szkół Gminy Olecko jak często odczuwają stany niepokoju i lęku. Respondenci wskazują, że zdarza się im to kolejno: rzadko i bardzo rzadko (66%), czasami (20%) oraz często i bardzo często (14%).



Samemu ciężko jest stwierdzić, czy czas spędzany przed ekranem komputera wymyka się spod kontroli. Najczęściej zauważają to najbliżsi i ich spostrzeżeń nie należy lekceważyć. **Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie.** Okazuje się, że 45% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.

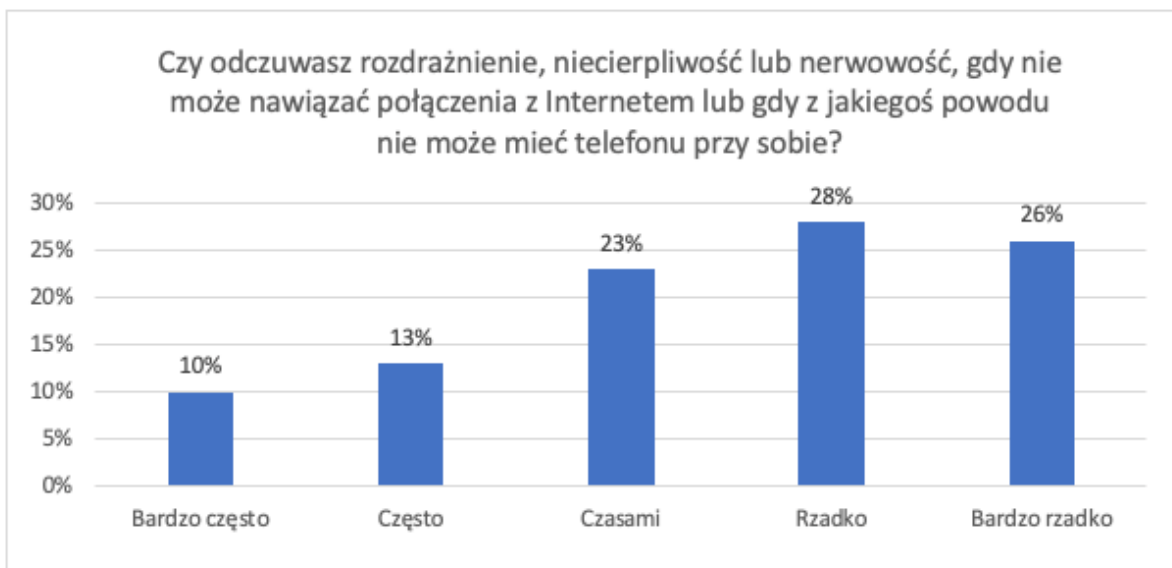


## UZALEŻNIENIE OD KORZYSTANIA ZE SMARTFONU

W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (28%). Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (26%).



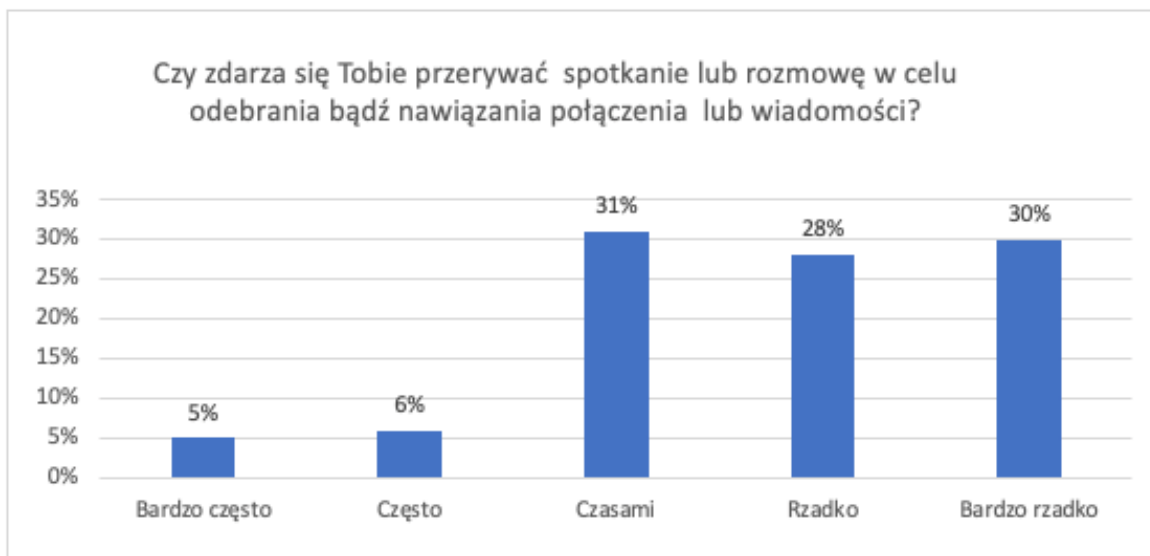
Kolejnym symptomem mówiącym o tym, że ktoś może być uzależniony od telefonu jest odczuwanie nerwowości, rozdrażnienia czy niecierpliwości w sytuacji, kiedy nie można w danym momencie nawiązać połączenia z siecią lub nie ma się przy sobie telefonu. 54% ankietowanych uczniów Gminy Olecko deklaruje, że taki stan odczuwa bardzo rzadko i rzadko, a 23% przyznaje, że czasami doświadcza tego odczucia. Łącznie 23% badanych przyznaje się, że bardzo często i często odczuwa wymienione powyżej symptomy w sytuacji, kiedy nie mogą połączyć się z Internetem.



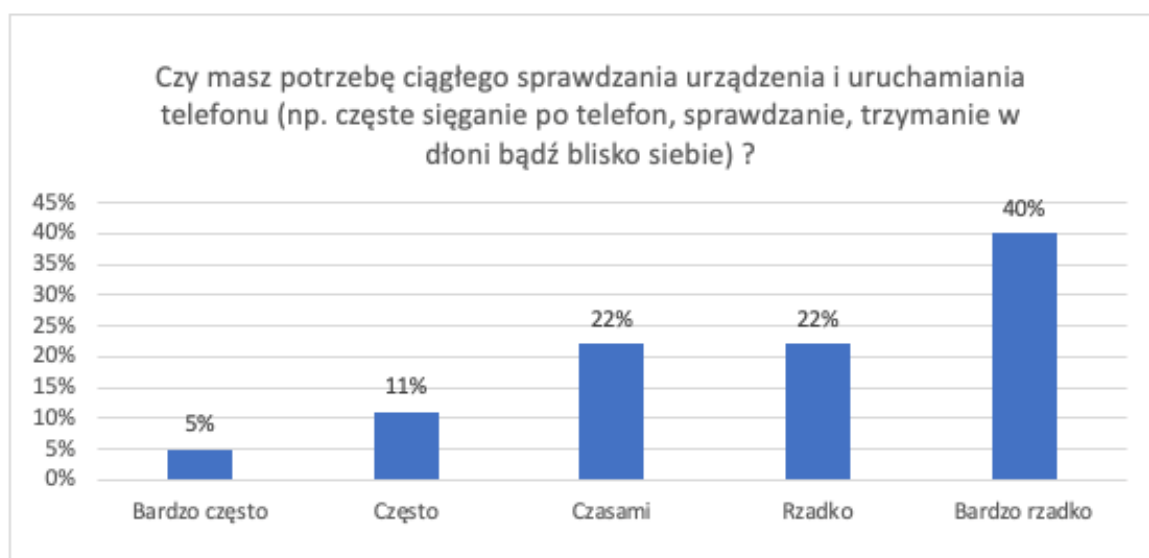
Łącznie 21% badanych uczniów szkół odczuwa często i bardzo często przymus korzystania z telefonu oraz ciągłą gotowość na odpisywanie na wiadomości, a 26% wskazało, że tak jest czasami. 53% deklaruje, że takie odczucia miewa rzadko i bardzo rzadko.



Łącznie 11% badanych uczniów potwierdza, że bardzo często i często dochodzi do sytuacji, w której przerywają spotkania celem odebrania/nawiązania połączenia lub wiadomości. Zdaniem 31% dzieje się tak czasami, natomiast łącznie 58% deklaruje, że zdarza się to rzadko i bardzo rzadko.

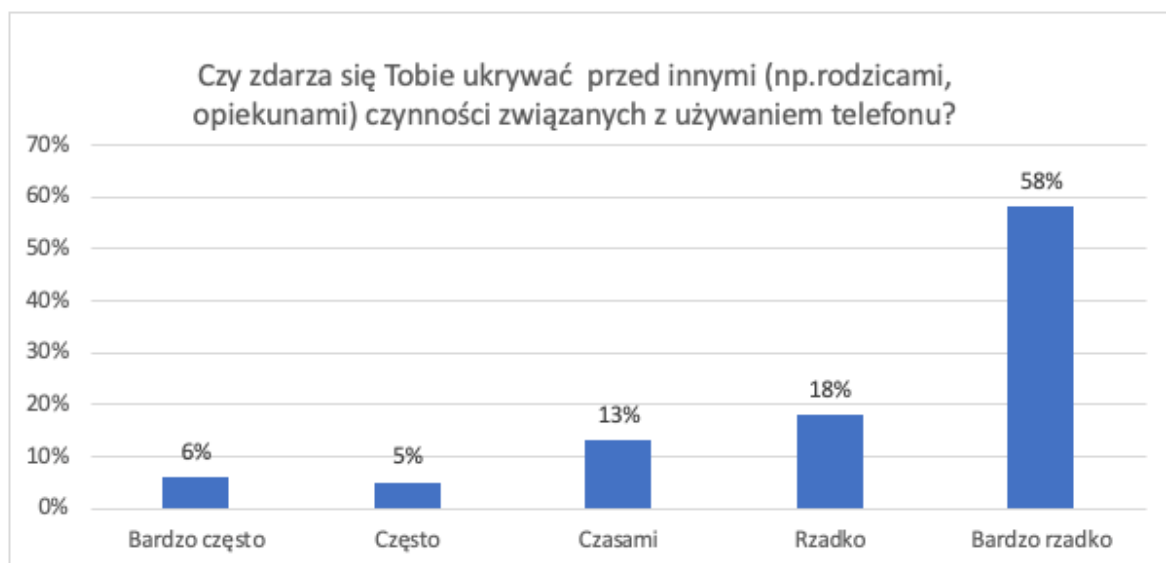


W kwestii odczuwania potrzeby ciągłego sprawdzania urządzenia i uruchamiania telefonu (np. częste sięganie po telefon, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie) łącznie 16% uczniów odczuwa taką potrzebę bardzo często i często, a czasami 22% badanych. Pozostałe 62% uczniów wskazuje rzadkie i bardzo rzadkie występowanie takiego stanu rzeczy u siebie.

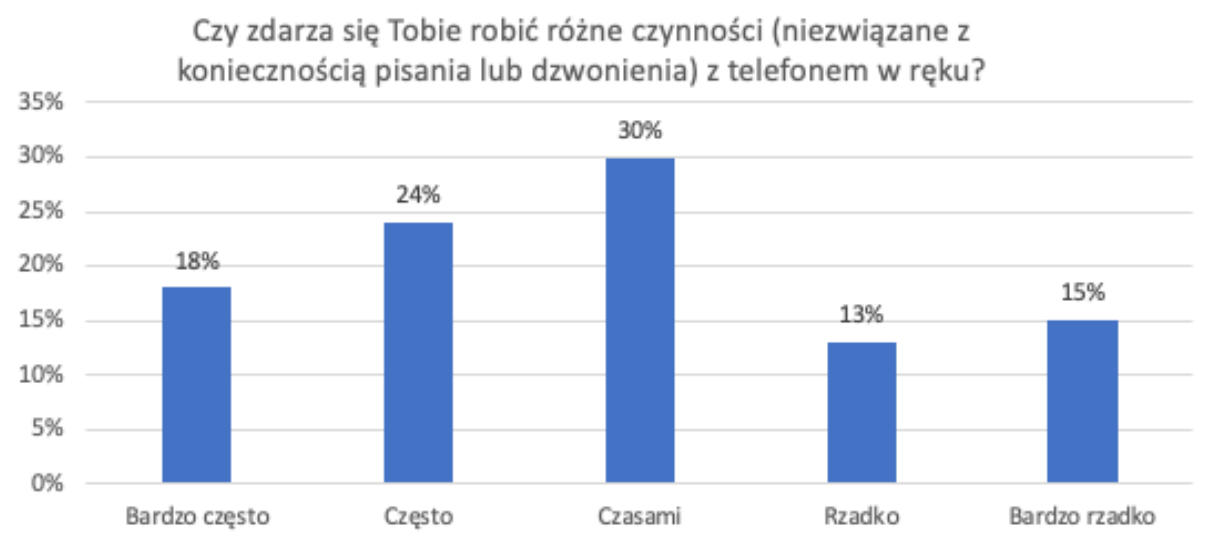


Poproszono uczniów o wskazanie czy zdarza się im ukrywać przed rodzicami czynności związane z używaniem telefonu. Badani wskazują, że

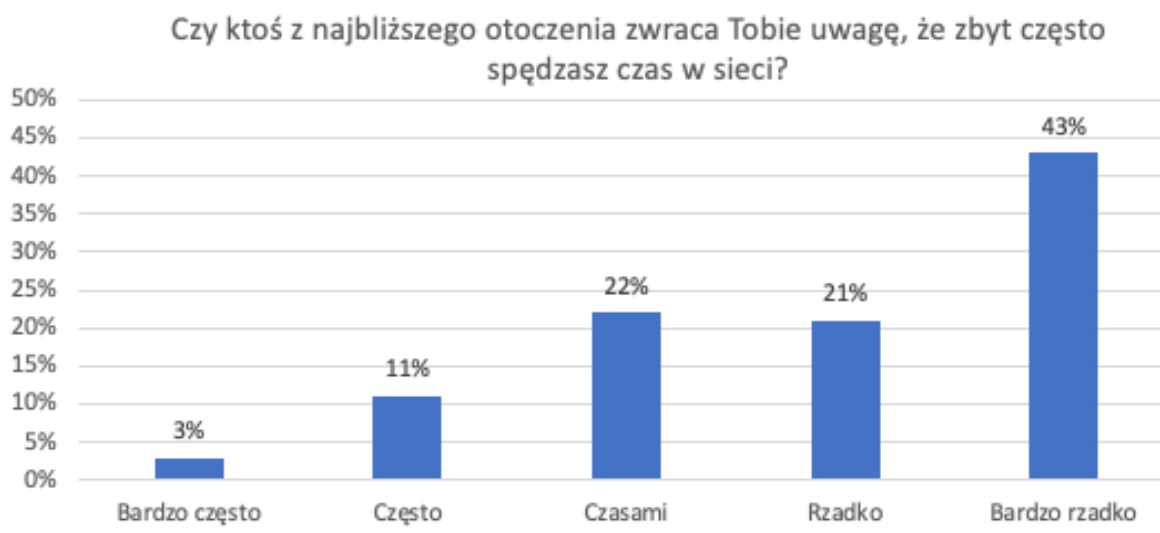
zdarza się im to robić kolejno: rzadko i bardzo rzadko (76%), czasami (13%) oraz często i bardzo często (11%).



Zapytano młodych mieszkańców Gminy Olecko, czy zdarza się im robić różne czynności (niezwiązane z koniecznością pisania lub dzwonienia) z telefonem w rękę. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji kolejno: rzadko i bardzo rzadko (28%), czasami (30%) oraz często i bardzo często (42%).

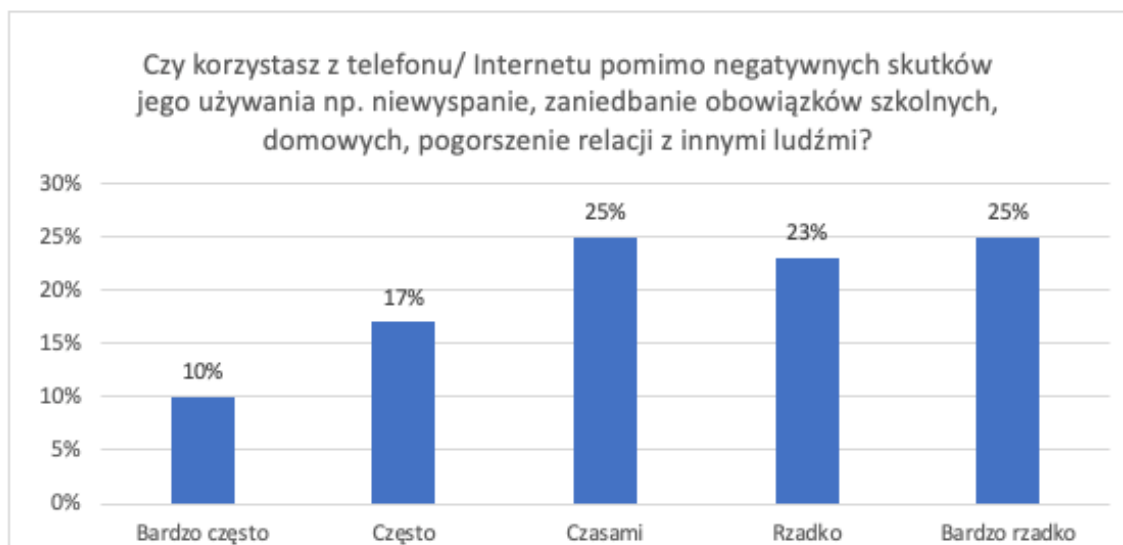


Osoby z najbliższego otoczenia mogą zauważyć i zwrócić uwagę na fakt, że zbyt dużo czasu spędzamy w sieci. Respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji, kiedy ktoś zwrócił im na to uwagę kolejno: rzadko i bardzo rzadko (64%), czasami (22%) oraz często i bardzo często (14%).

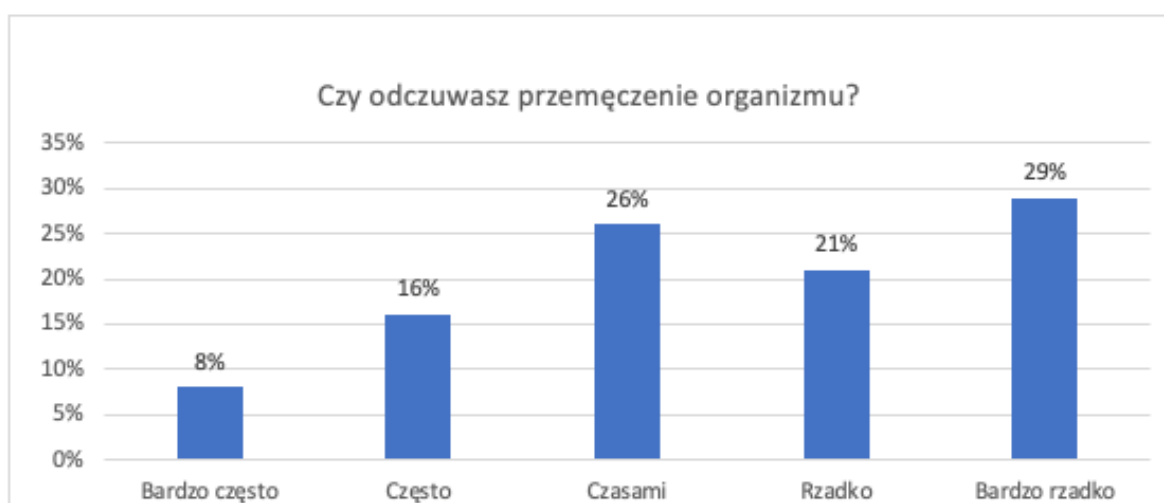


Zapytano uczniów szkół Gminy Olecko, czy zdarza się im korzystać z telefonu/Internetu pomimo negatywnych skutków jego nadmiernego użytkowania takich jak: zaniedbywanie obowiązków szkolnych, niewyspanie, pogarszające się relacje z innymi. Młodzi respondenci wskazują, że dochodzi do takich sytuacji w ich przypadku kolejno: rzadko i bardzo rzadko (48%), czasami (25%) oraz często i bardzo często (27%).





Uczniowie z Gminy Olecko w kwestii odczuwania przemęczenia organizmu deklarują, że w ich przypadku takie odczucia mają: rzadko i bardzo rzadko (50%), czasami (26%) oraz często i bardzo często (24%).



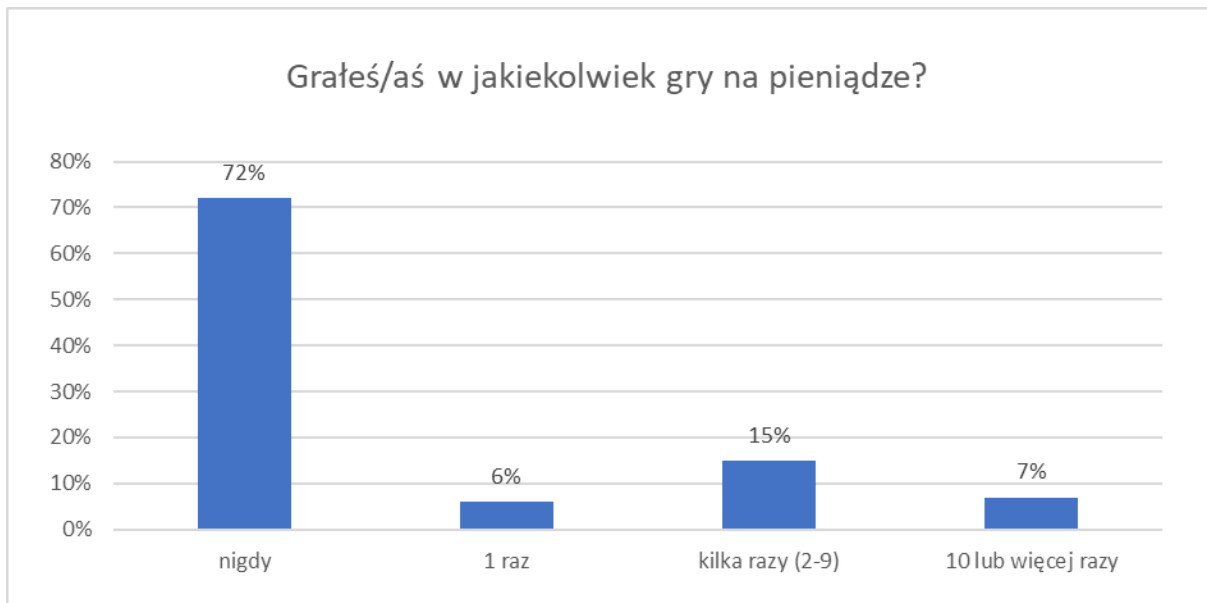
## UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Hazard jest rozrywką zarezerwowaną dla dorosłych, jednakże w różnorodne gry hazardowe coraz częściej uwikłane są również dzieci i młodzież. Z badań przeprowadzonych w 2018 roku przez CBOS wynika, że w grupie młodzieży częściej narażeni na uzależnienie od gier hazardowych są chłopcy niż dziewczęta. Jednocześnie ponad połowa nieletnich nie rozmawia z rodzicami o tym, że gra na pieniądze. Choć w porównaniu z deklaracjami sprzed 2 lat, mniej młodych ludzi gra na pieniądze i mniej spośród nich jest zagrożonych uzależnieniem od hazardu, to w przypadku 10% chłopców zauważono symptomy wskazujące na wysoki stopień ryzyka uzależnienia od hazardu. Na tle danych zebranych w 2016 roku widoczny jest spadek zainteresowania hazardem. Jednocześnie poprzedni wynik był wyższy niż wykazany w badaniu w 2013 roku. Jak tłumaczą autorzy raportu „Młodzież 2018” – „to swego rodzaju „falowanie” zainteresowania hazardem wśród młodzieży charakterystyczne jest dla niemal wszystkich gier uwzględnionych w badaniu – wyjątek stanowią jedynie konkursy SMS-owe, w przypadku których od 2010 roku notujemy trwały trend spadkowy”. Podobnie jak w latach ubiegłych, najpopularniejszą wśród młodzieży grą typu hazardowego jest Lotto, w które grywa więcej niż co czwarty młody człowiek (28%)<sup>11</sup>.

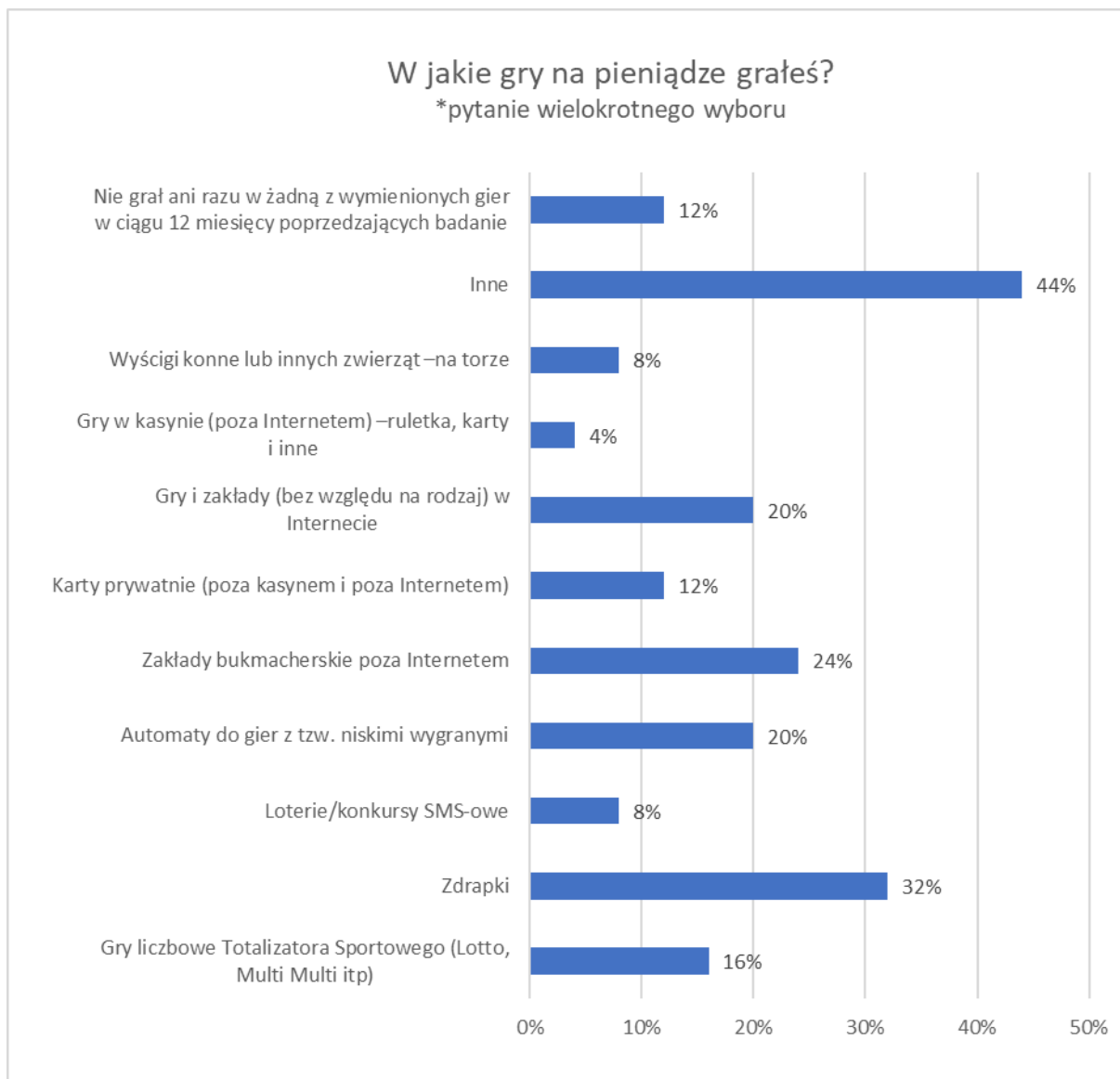
**Uczniowie z Gminy Olecko w sporej większości (72%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 18% miało do czynienia z taką formą hazardu, a 7% grało więcej niż 10 razy.**

---

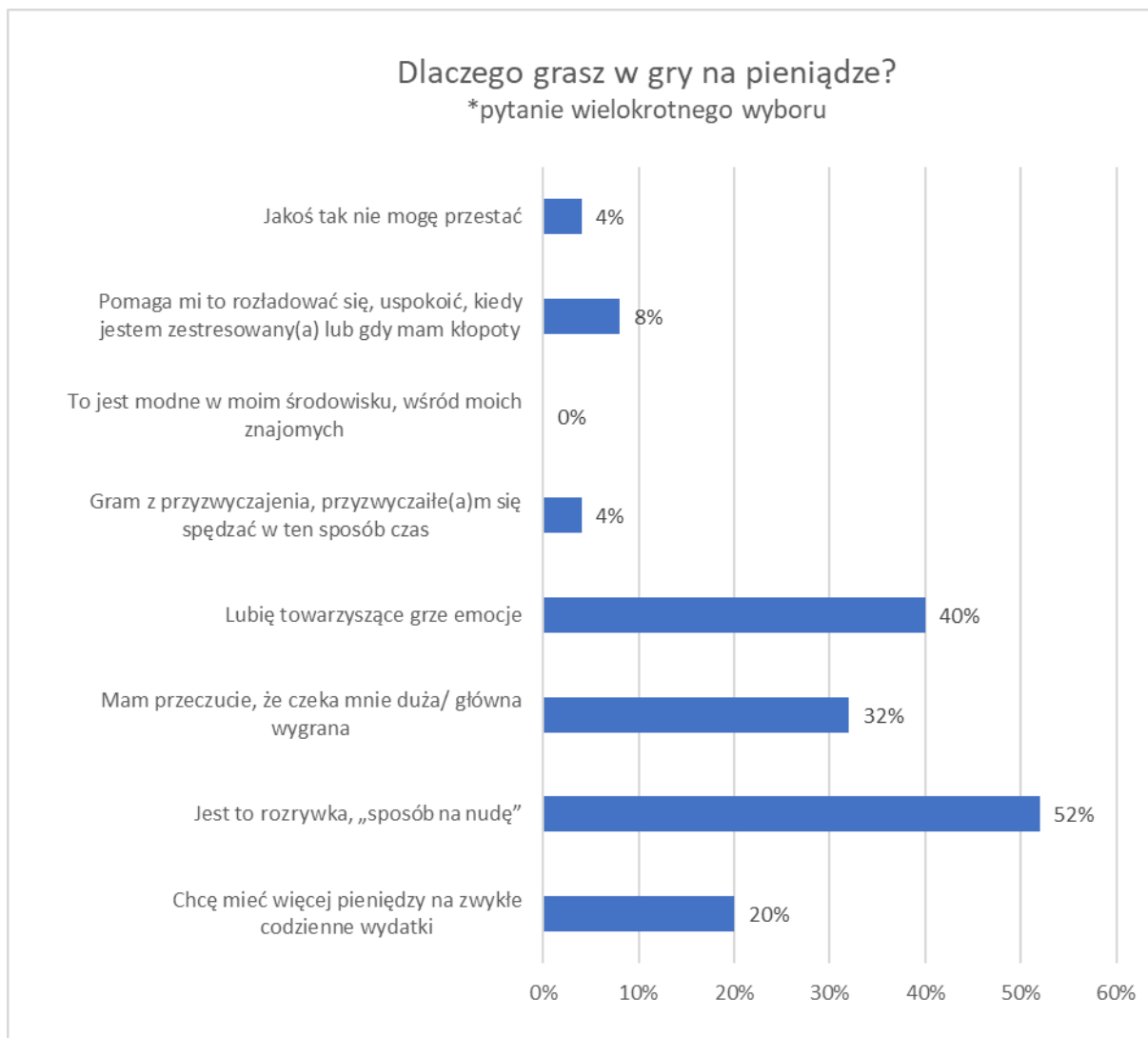
<sup>11</sup> CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.



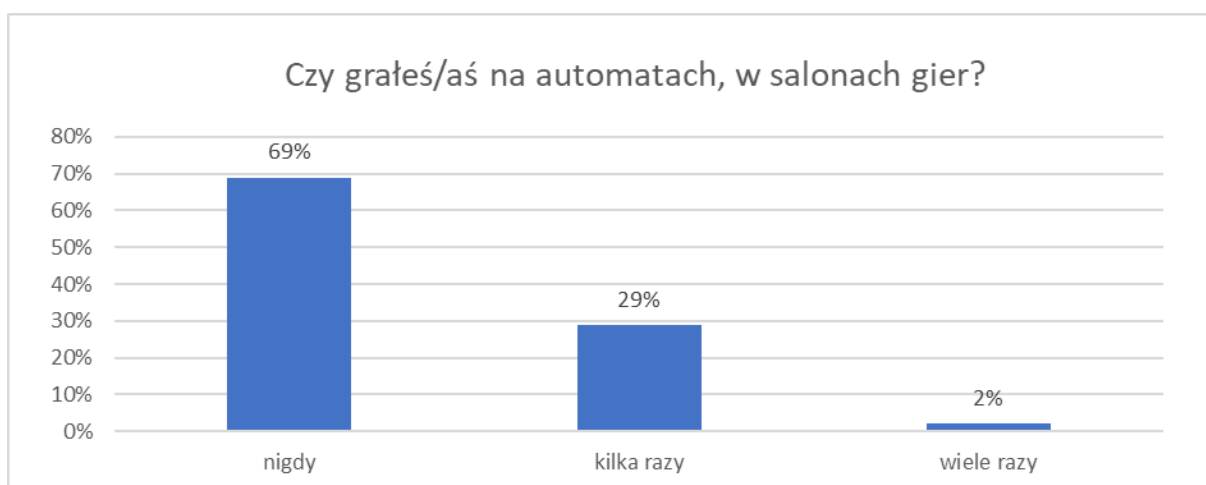
**Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra kolejno w: zdrapki (32%), zakłady bukmacherskie poza Internetem (24%), automaty do gier (20%), gry i zakłady w Internecie (20%), gry Totalizatora Sportowego (16%).**



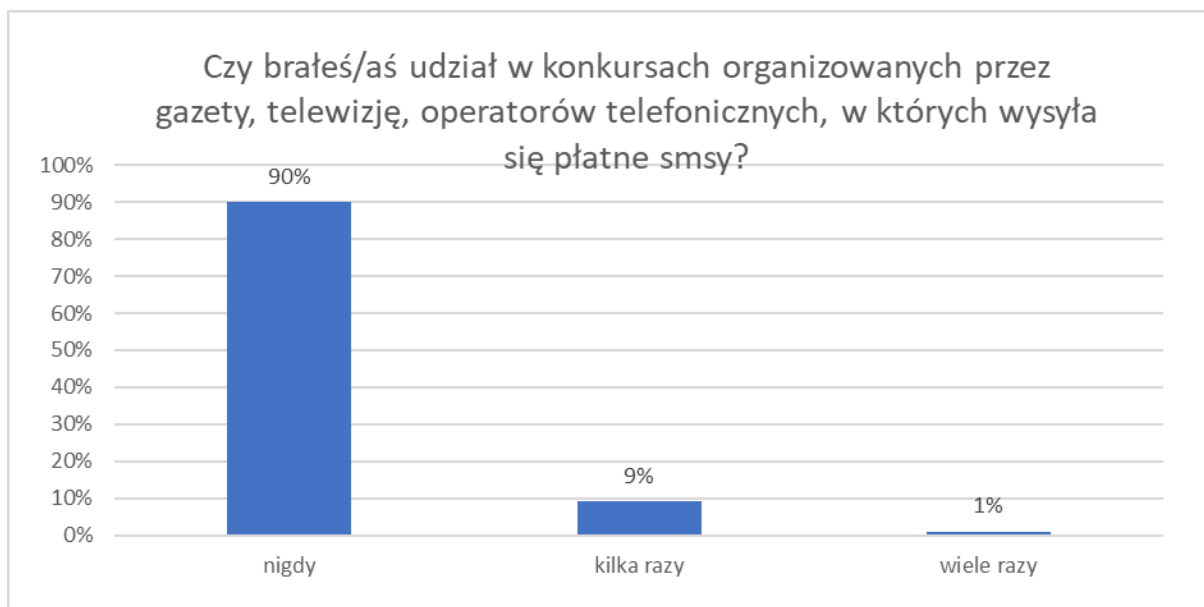
**Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe.** Dla 52% uczniów szkół Gminy Olecko te gry są sposobem na nudę, a 40% lubi towarzyszące grze emocje. Pojawiły się również wskazania mówiące, że uczniowie grają, gdyż mają przeczucie, iż czeka ich duża wygrana (32%) oraz chęć posiadania większej ilości pieniędzy na codzienne wydatki (20%). **Niepokojące są deklaracje 8% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.**



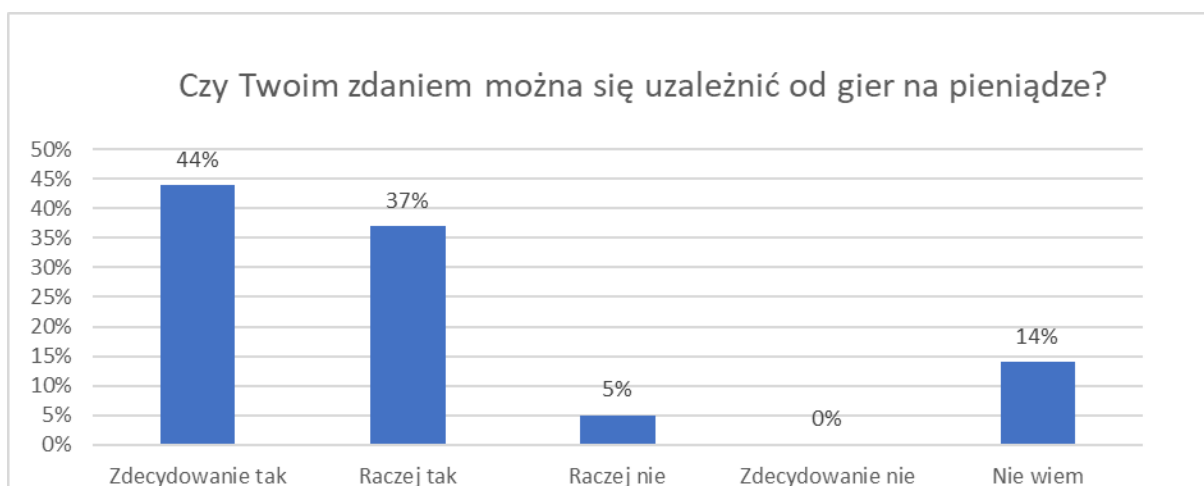
**31% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier.** Natomiast 69% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.



Jeżeli chodzi o konkursy polegające na wysyłaniu płatnych smsów organizowane przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, badania wskazują, że wśród młodzieży Gminy Olecko nie są one popularne – 90% nigdy nie brało w nich udziału, a 10% potwierdza, że ma takie doświadczenie za sobą.

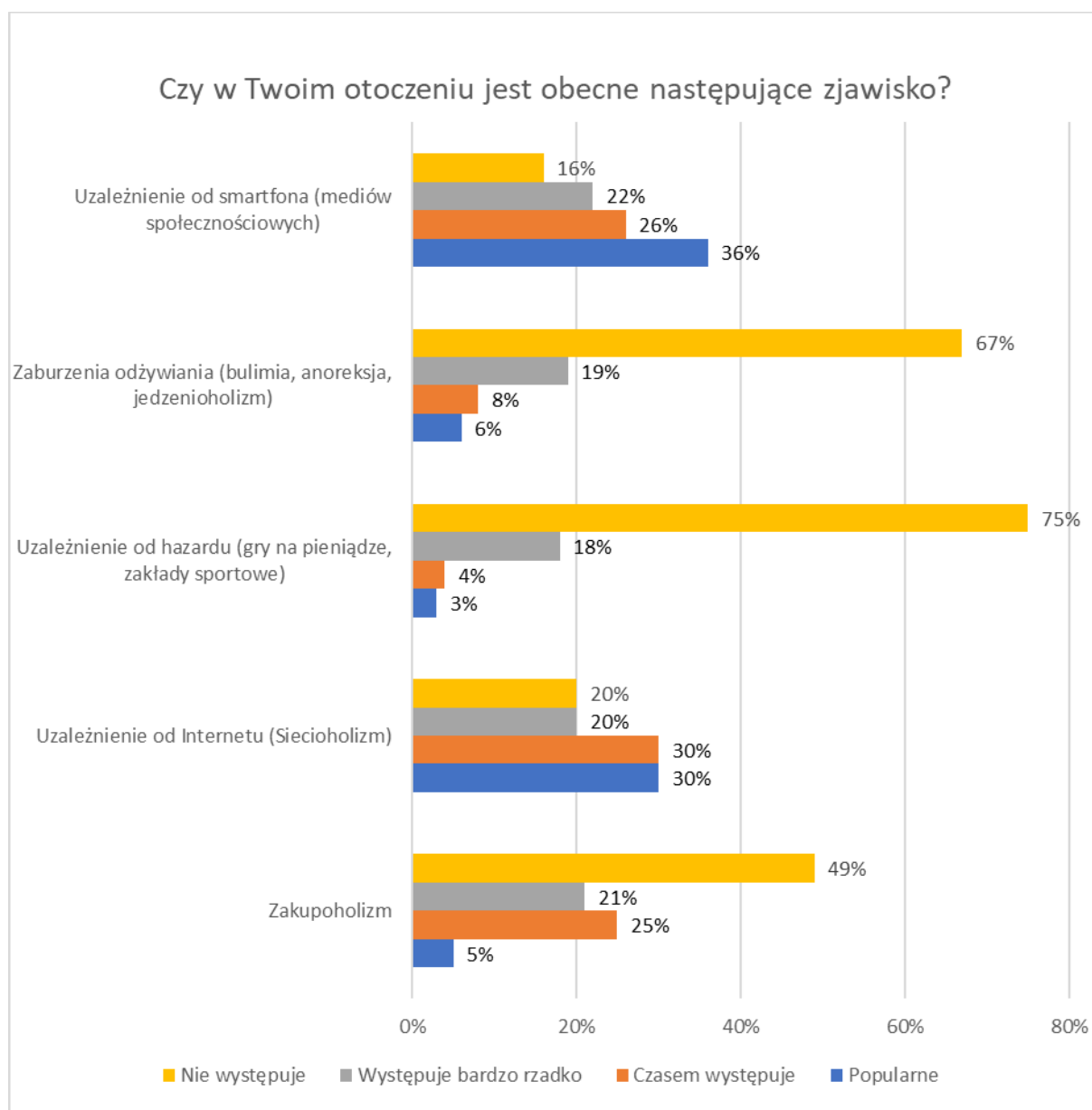


**81% ankieterowanych uczniów Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.** Przeciwnego zdania jest 5% respondentów, a 14% deklaruje brak wiedzy na ten temat.



Uczniowie z Gminy Olecko zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich

otoczeniu. **Za najbardziej powszechne<sup>12</sup> uczniowie uznali:** uzależnienie od smartfona i mediów społecznościowych (62%) oraz uzależnienie od Internetu (60%). **Natomiast jako najrzadziej występujące<sup>13</sup> uzależnienie behawioralne badani ocenili** uzależnienie od hazardu (93%) oraz zaburzenia odżywiania (86%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.

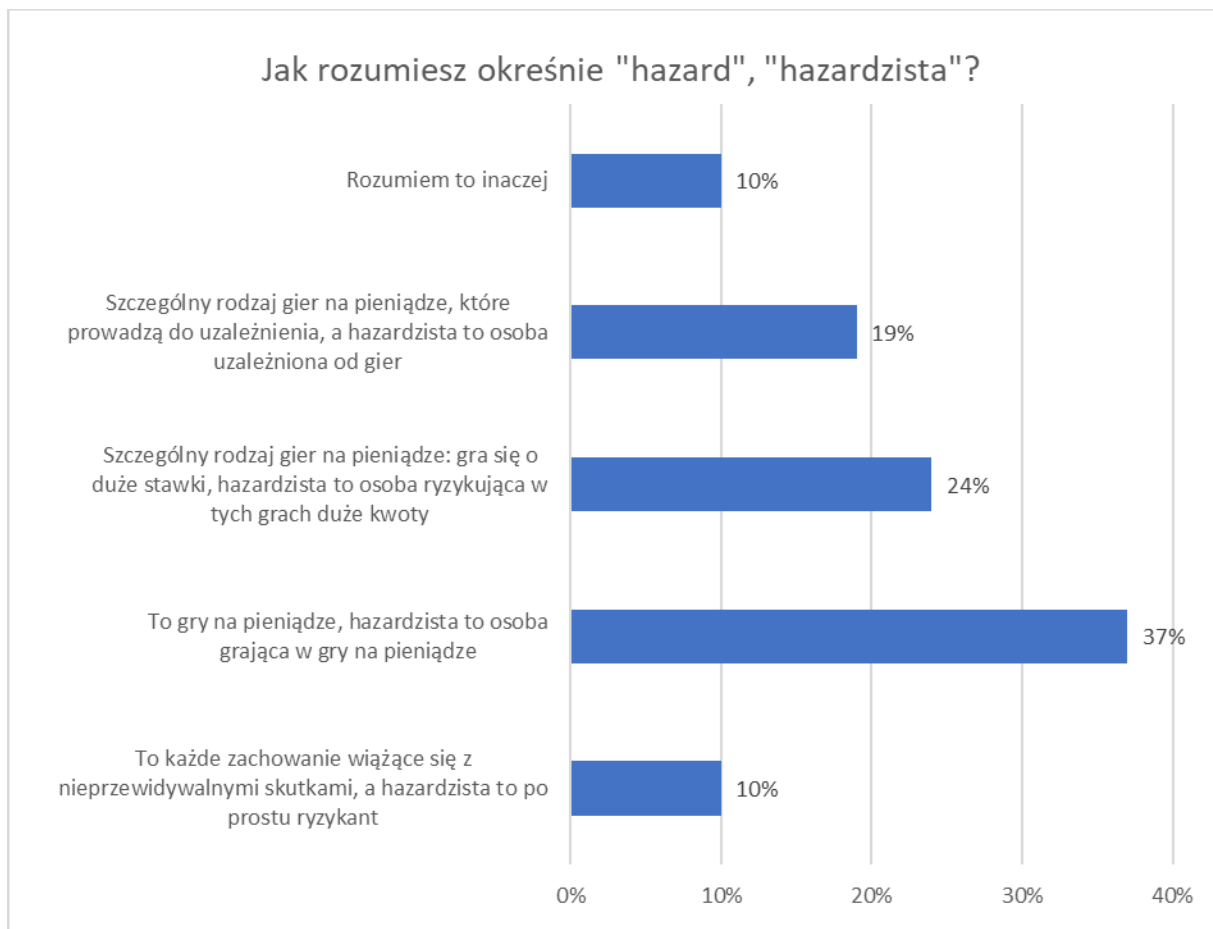


W ostatnim pytaniu zaprezentowaliśmy badanym uczniom cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na

<sup>12</sup> Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

<sup>13</sup> Suma odpowiedzi: nie występuje i występuje bardzo rzadko

to, które ich zdaniem najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**37%**) otrzymało stwierdzenie: „*To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze*”, następnie 24% wskazało określenie: „*Szczególny rodzaj gier na pieniądze, gra się o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty*”.



Ważnym elementem profilaktyki wszelkich uzależnień jest otwarta rozmowa uświadamiająca uczniom mechanizm uzależnień, ich przyczyny oraz konsekwencje jakie wywołują w życiu człowieka. Mogą je przeprowadzić rodzice czy nauczyciele. Najważniejszym jej elementem jest przede wszystkim zbudowanie zaufania młodego człowieka, tak aby wiedział, że w każdej sytuacji może przyjść do osoby dorosłej ze swoim problemem.

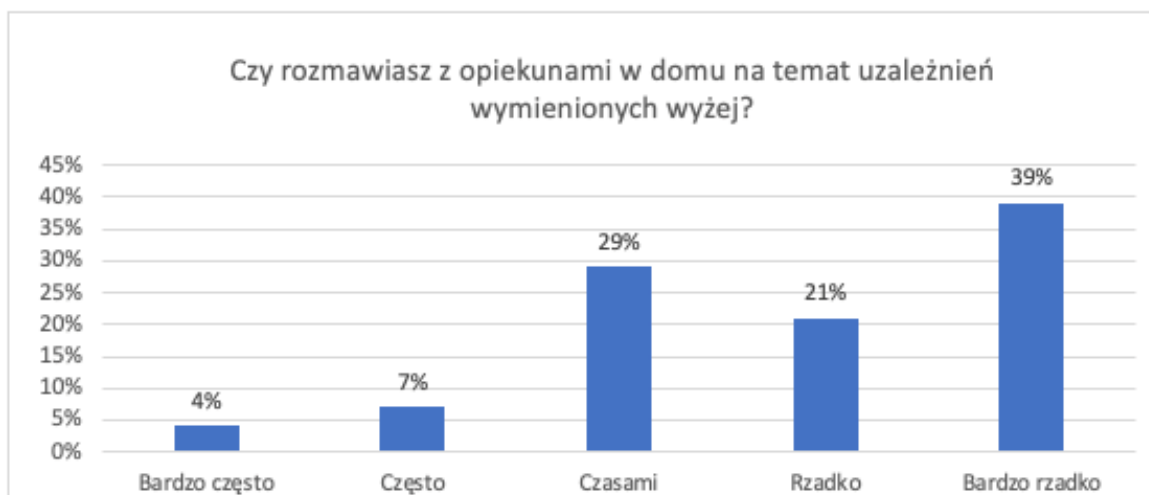
Poprosiliśmy uczniów szkół Gminy Olecko o ocenę z jaką częstotliwością w ich szkole poruszane były przez nauczycieli tematy wyżej wymienionych



uzależnień. Uczniowie deklarują, że dzieje się to: rzadko i bardzo rzadko (41%), czasami (35%) oraz często i bardzo często (24%).



Kolejną grupą dorosłych, w stosunku do których zadaliśmy to samo pytanie byli rodzice. Okazuje się, że uczniowie deklarują rozmowy z rodzicami na temat uzależnień z częstotliwością: rzadko i bardzo rzadko (60%), czasami (29%) oraz często i bardzo często (11%).



## ANALIZA SWOT

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 73% dorosłych mieszkańców Gminy Olecko uważa, że wiedzą czym są uzależnienia behawioralne,</li> <li>• Niska popularność gier hazardowych wśród dorosłych mieszkańców Gminy,</li> <li>• 95% ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić,</li> <li>• Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko 82% nie zauważa u siebie symptomów typowych dla FOMO,</li> <li>• 72% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych,</li> <li>• Tylko 7% dorosłych potwierdza, że bardzo często i często dochodzi do sytuacji, w której przerywają spotkania celem odebrania/nawiązania połączenia lub wiadomości,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35% badanych mieszkańców Gminy Olecko którzy deklaruje czas przeznaczony na korzystanie z telefonu od 2 do 6 godzin dziennie,</li> <li>• 24% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu,</li> <li>• 28% uczniów Gminy Olecko określa, że często i bardzo często rozmyśla nad tym co dzieje się w sieci (na forach, komunikatorach, stronach czy w grach),</li> <li>• 26% uczniów deklaruje korzystania ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie, a 50% poświęca na to czas od 4 do 6 godzin,</li> <li>• Łącznie 21% badanych uczniów szkół odczuwa często i bardzo często przymus korzystania z telefonu oraz ciągłą gotowość na odpisywanie na wiadomości,</li> <li>• 11% uczniów deklaruje, że zdarza się im ukrywać przed rodzicami czynności związane z używaniem telefonu,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 71% mieszkańców gminy potwierdza, że rzadko i bardzo rzadko dochodzi do sytuacji, kiedy ktoś im zwraca uwagę, że za dużo czasu spędzają w sieci,</li> <li>• 85% dorosłych jest zdania, iż od pracy można się uzależnić,</li> <li>• 45% badanych uczniów z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu,</li> <li>• 50% badanych uczniów nie odczuwa stanu przemęczenia organizmu,</li> <li>• Uczniowie z Gminy Olecko w sporej większości (72%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze,</li> <li>• 90% nigdy nie brało w udziału w konkursach polegających na wysyłaniu płatnych smsów organizowanych przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 % uczniów deklaruje, że rzadko i bardzo rzadko odbywa rozmowy z rodzicami na temat uzależnień,</li> <li>• 41 % uczniów deklaruje, że w ich szkole rzadko i bardzo rzadko poruszane były przez nauczycieli tematy wyżej wymienionych uzależnień</li> </ul>
SZANSE	ZAGROŻENIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorośli mieszkańcy Gminy Olecko przyjmują konstruktywne postawy względem gier hazardowych: 46% uważa za nieprawdę określenia: „na takich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25% dorosłych mieszkańców deklaruje, że grywa w gry hazardowe na pieniądze,</li> </ul>

<p>grach można dużo zarobić”; 57% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”; 57% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 54% mieszkańców korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie, co można uznać za rozsądny czas poświęcony na korzystanie z telefonu,</li> <li>• 69% dorosłych deklaruje, że nie odczuwa nerwowości, rozdrażnienia czy niecierpliwości w sytuacji, kiedy nie można w danym momencie nawiązać połączenia z siecią lub nie ma się przy sobie telefonu,</li> <li>• 64% dorosłych mieszkańców rzadko i bardzo rzadko odczuwa potrzebę ciągłego sprawdzania urządzenia i uruchamiania telefonu (np. częste sięganie po telefon, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie),</li> <li>• 73% mieszkańców rzadko i bardzo rzadko odczuwa potrzebę przeznaczania coraz dłuższego czasu na czynności związane z korzystaniem z Internetu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko 18% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO,</li> <li>• 16% dorosłych przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych,</li> <li>• 46% dorosłych mieszkańców odczuwa bardzo często i często stan przemęczenia organizmu,</li> <li>• 17% dorosłych mieszkańców odczuwa czasami stany niepokoju i lęku natomiast 21% często i bardzo często,</li> <li>• 14% dorosłych respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy,</li> <li>• 26% uczniów szkół Gminy Olecko najczęściej spędza przed komputerem powyżej 6 godzin dziennie,</li> <li>• 26% uczniów deklaruje korzystanie ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie,</li> <li>• 16% uczniów deklaruje, że w ostatnim czasie ograniczyła się ich aktywność społeczna, zainteresowania i pasje,</li> </ul>
--	--

- 34% uczniów nie gra w ogóle w gry komputerowe,
- 62% uczniów bardzo rzadko i rzadko deklaruje odczuwanie potrzeby coraz dłuższego czasu przeznaczonego na czynności związane z korzystaniem z Internetu,
- 81% ankietowanych uczniów Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.

- 20% uczniów odczuwa czasami stany niepokoju i lęku natomiast 14% często i bardzo często,
- 27% młodych ludzi deklaruje, że często i bardzo często korzysta z telefonu/Internetu pomimo negatywnych skutków jego nadmiernego użytkowania takich jak: zaniedbywanie obowiązków szkolnych, niewyspanie, pogarszające się relacje z innymi,
- 31% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier,
- niepokojące są deklaracje 8% uczniów wskazujące na granie w gry na pieniądze związane z odreagowaniem emocji.

## PODSUMOWANIE

### **Dorośli mieszkańcy Gminy Olecko:**

- Za pozytywny wskaźnik można uznać deklaracje dorosłych mieszkańców gminy, mówiące, że posiadają oni wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że 73% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę, natomiast 27% wskazało przeciwnie.
- Za najistotniejsze problemy społeczne, w kontekście uzależnień behawioralnych, mieszkańcy Gminy Olecko uznali: uzależnienie od komputera i Internetu (85%), pracoholizm (55%) oraz zaburzenia odżywiania (50%).
- Deklaracje respondentów wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Olecko 75% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze, a 25% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (76%) oraz zdraпки (53%).
- Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 41% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki, 29% gra, gdyż potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, kolejne 18% zaznaczyło, że ma przecucie, iż czeka na nich duża wygrana, 32% zaznaczyło, że jest to dla nich rozrywka, sposób na nudę, a również 15% gra dlatego, że lubi towarzyszące temu emocje.
- 95% ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 2% respondentów, a 3% nie ma zdania na ten temat.

- 86% ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 14% respondentów.
- Spora część mieszkańców Gminy Olecko przyjmuje konstruktywne postawy względem gier hazardowych. 46% uważa za nieprawdę określenie *„na takich grach można dużo zarobić”*. 57% nie zgadza się z twierdzeniem: *„nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”*. 57% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie *„czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”*.
- Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko wynika, iż **54% z nich korzysta ze smartfonu 2 godziny dziennie**. Niepokojące są wskazania łącznie 35% badanych, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu od 2 do 6 godzin dziennie.
- Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Olecko 18% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.
- 72% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. Warto zauważyć, że 16% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.
- 10% respondentów deklaruje, że w ostatnim czasie ograniczyła się ich aktywność społeczna, zainteresowania i pasje, natomiast 66% uważa przeciwnie. Dla 24% badanych jest to trudne do określenia.
- 24% przyznało ankietowanych, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.

- Problem zakupoholizmu nie jest powszechny w lokalnej społeczności. 14% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 86% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.
- 85% mieszkańców gminy jest zdania, iż od pracy można się uzależnić a 13% uważa przeciwnie. 2% nie ma zdania na ten temat.

### **Młodzież szkolna Gminy Olecko:**

- Niepokojący wydaje się być fakt, że aż 26% uczniów szkół Gminy Olecko spędza przed komputerem powyżej 6 godzin dziennie. Kolejne 27% deklaruje czas pomiędzy 2 a 6 godzin dziennie. 14% deklaruje, że nie korzysta z komputera.
- W przypadku korzystania ze smartfonu uczniowie deklarują najczęściej czas do 4 godzin dziennie (28%). Na uwagę zasługują deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfonu powyżej 6 godzin dziennie (25%).
- Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (94%). A jako powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: naukę i słuchanie muzyki (po 68%), kontakt ze znajomymi (67%), oglądanie filmów (65%), granie w gry online (46%) oraz zakupy online (41%).
- 45% uczniów Gminy Olecko z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- Uczniowie z Gminy Olecko w sporej większości (72%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 28% miało do czynienia z taką formą hazardu.
- Jeżeli chodzi o rodzaj gier na pieniądze, uczniowie najczęściej grają kolejno w: zdraпки (32%), zakłady bukmacherskie poza Internetem (24%), automaty do gier (20%), gry i zakłady w Internecie (20%), gry Totalizatora Sportowego (16%).



- Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, na jakie wskazują badani uczniowie dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 52% uczniów szkół Gminy Olecko te gry są sposobem na nudę, a 40% lubi towarzyszące grze emocje. Pojawiły się również wskazania mówiące, że: uczniowie grają, gdyż mają przecucie, iż czeka ich duża wygrana (32%) oraz chęć posiadania większej ilości pieniędzy na codzienne wydatki (20%). Niepokojące są deklaracje 8% uczniów wskazujące na granie związane z odreagowaniem emocji.
- 31% uczniów deklaruje, że przynajmniej raz grało na automatach w salonach gier. Natomiast 69% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.
- W konkursach polegających na wysyłaniu płatnych smsów organizowanych przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, deklaracje wskazują, że wśród młodzieży Gminy Olecko nie są one popularne – 90% nigdy nie brało w nich udziału.
- 81% ankietowanych uczniów Gminy Olecko jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.
- Uczniowie z Gminy Olecko zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. Za najbardziej powszechne uczniowie uznali: uzależnienie od smartfonu i mediów społecznościowych (62%) oraz uzależnienie od Internetu (60%).
- Uczniowie deklarują, że w ich szkołach tematyka uzależnień poruszanych w tym opracowaniu (rozmowy z nauczycielami, pedagogiem czy psychologiem) odbywa się: rzadko i bardzo rzadko (41%), czasami (35%) oraz często i bardzo często (24%).

- Uczniowie deklarują rozmowy z rodzicami na temat uzależnień z częstotliwością: rzadko i bardzo rzadko (60%), czasami (29%) oraz często i bardzo często (11%).

## REKOMENDOWANE DZIAŁANIA

**Profilaktyka** jest systemową odpowiedzią na zjawiska uznawane za zagrożenie dla zdrowia publicznego. W tym sensie dotyczy również tzw. nałogów behawioralnych, które wiążą się z licznymi szkodami zdrowia somatycznego, psychicznego oraz negatywnymi skutkami funkcjonowania społecznego. Profilaktyka to zapobieganie problemom, zanim one wystąpią lub minimalizowanie szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Z tego względu adresatami oddziaływań profilaktycznych są najczęściej ludzie młodzi, ale nie można też zapomnieć o osobach dorosłych. Skuteczna profilaktyka prowadzona wśród młodzieży może zmniejszyć koszty związane z leczeniem nałogów behawioralnych u osób dorosłych, a także zmniejszyć wydatki publiczne związane z naprawianiem szkód społecznych powstałych w wyniku tych problemów.

Rekomenduje się:

- **Upowszechnianie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych w środowisku lokalnym i szkolnym** – dystrybuowanie materiałów o charakterze informacyjno-edukacyjnym (ulotki, plakaty, filmy), organizowanie wydarzeń (lokalne imprezy powiązane z przedmiotową tematyką, spotkania dla rodziców, warsztaty dla dzieci i młodzieży szkolnej, pogadanki i otwarte spotkania ze specjalistami) i prowadzenie kampanii społecznych.
- **Szeroko pojęte edukowanie** – szkolenia dla nauczycieli i pedagogów, terapeutów uzależnień, pracowników socjalnych i służb pomocy społecznej,

policii, lekarzy, osób zaangażowanych w prace Zespołu Interdyscyplinarnego oraz Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

- **Pedagogizację rodziców** – spotkania ze specjalistami z zakresu uzależnień, w tym behawioralnych.
- **Współpracę między instytucjami** funkcjonującymi na terenie gminy celem możliwie szybkiego podjęcia działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Samo przekazywanie wiedzy na temat zagrożeń wydaje się niewystarczające.

Główną przyczyną występowania zachowań ryzykownych jest brak umiejętności radzenia sobie w inny sposób – np. nieumiejętność przeciwdziałania nudzie (wynikająca z braku kreatywności, braku zainteresowań, niedostatku stymulacji w środowisku), brak umiejętności pokonania samotności, przeciwstawienia się presji społecznej, przewyciężenia smutku, zmniejszenia skutków oddziaływania stresu itp.

Bardzo ważne jest również, by oprócz informowania dzieci i młodzieży o tym, że mogą się uzależnić od Internetu (nie jest to skuteczną metodą zapobiegawczą), instruować ich, jak używać Internetu. Posiadanie praktycznej wiedzy zapobiega stawianiu się ofiarą niebezpiecznych oraz nielegalnych działań w Internecie.

Skuteczność programów profilaktycznych zależy od tego, czy są wdrażane jako cyklicznie powtarzające się i systemowe działania wychowawcze, nie zaś w ramach organizowania pojedynczych wydarzeń. Pożądana ilość czasu na zrealizowanie działań programowych wynosi 10–15 godzin w roku.

Preferowane powinny być zatem dłuższe, kompleksowe programy. Mając na uwadze skuteczność działań, za istotne należy uznać dostosowanie treści programu do wieku i potrzeb jego odbiorców. Ponadto ważne jest wszechstronne przygotowanie realizatorów (poprzez szkolenia i wyposażenie w

materiały szkoleniowe) oraz pozyskanie informacji zwrotnej od uczestników w celu modyfikowania i udoskonalania programów.

Do najbardziej efektywnych strategii profilaktycznych zalicza się trening kompetencji psychospołecznych, czyli naukę:

- radzenia sobie z emocjami i stresem;
- komunikacji i utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych;
- podejmowania decyzji i umiejętności rozwiązywania problemów;
- krytycznego i twórczego myślenia;
- samoświadomości i empatii

Kompetencje, które pozwolą obniżyć ryzyko uzależnienia, a które warto trenować to:

- umiejętności związane z używaniem Internetu: redukcja oczekiwania pozytywnego efektu używania Internetu (co jest związane z kryterium modyfikacji nastroju), wzmocniona samokontrola, silne poczucie własnej skuteczności, rezygnacja z używania uzależniających aplikacji czy gier silnie kompulsywnych, umiejętność rozpoznawania szkodliwych myśli i przekonań związanych z używaniem Internetu.

- kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem i emocjami: umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, regulowanie emocji, dokonywanie samooceny, obniżenie wrogości;

- umiejętności interpersonalne: inteligencja emocjonalna, inicjowanie i podtrzymanie relacji interpersonalnych w życiu realnym, umiejętność

uczestniczenia oraz spędzania czasu z rówieśnikami i innymi osobami w realnej rzeczywistości;

- umiejętności związane z planowaniem: planowanie aktywności (w tym snu), organizowanie czasu dla siebie oraz czasu poświęconego innym, angażowanie się w zajęcia twórcze i rozwijające.

Zastąpienie gier aktywnościami rozwijającymi umiejętności interpersonalne i jednocześnie zaspokajającymi podobne potrzeby motywacyjne ma duży potencjał profilaktyczny.

Ważnym elementem profilaktyki e -uzależnień wydaje się edukowanie rodziców na temat tego, kiedy i jak wprowadzać swoje dzieci w świat wirtualny.

Kilka zasad:

1. Im późniejszy wiek inicjacji technologicznej, tym lepiej.
2. Nie dopuszczamy do wirtualnego świata dzieci przed drugim rokiem życia.
3. Korzystanie z Internetu we wczesnym wieku – zawsze z udziałem i pod kontrolą rodziców.
4. Korzystanie z Internetu we wczesnym wieku – bardzo krótko jednorazowo.
5. Dostęp wyłącznie do treści dostosowanych do wieku rozwojowego.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Rowicka M. Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych, Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2019